JULIA SAMUEL

O să treacă și asta

Povestiri despre schimbare, criză și începuturi pline de speranță

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

TREI

JULIA SAMUEL

O să treacă și asta

Povestiri despre schimbare, criză și începuturi pline de speranță

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

TREI

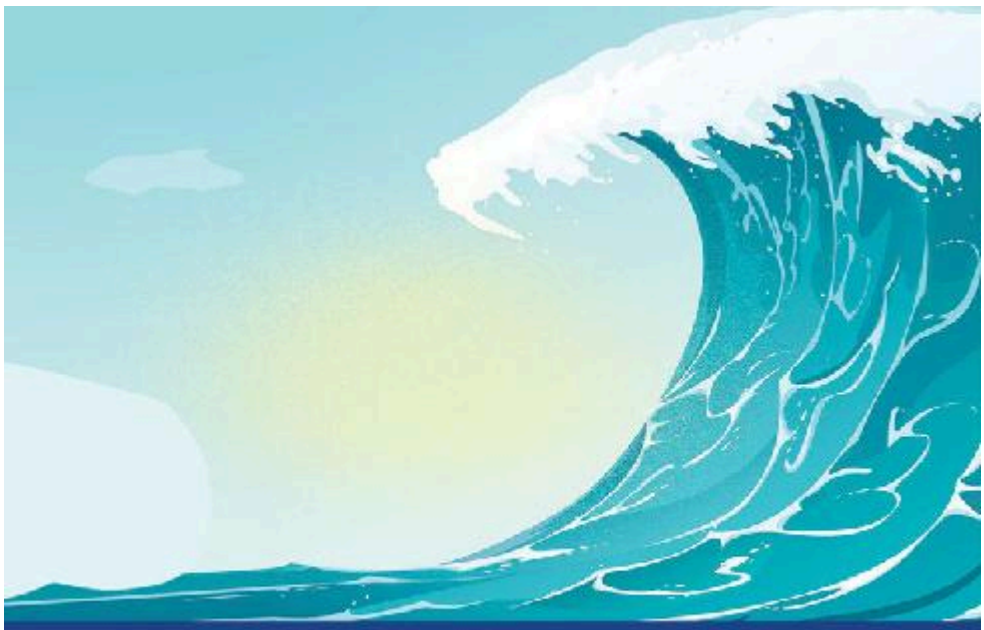
JULIA SAMUEL

O să treacă și asta

Povestiri despre schimbare, criză și începuturi pline de speranță

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

TREI



JULIA SAMUEL

O să treacă și asta

Povestiri despre schimbare, criză și începuturi pline de speranță

PSIHOLOGIE PRACTICĂ
TREI

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

O să treacă și asta

POVESTIRI DESPRE SCHIMBARE, CRIZĂ ȘI ÎNCEPUTURI PLINE DE SPERANȚĂ

JULIA SAMUEL

Traducere din limba engleză de Vlad Vedeanu

EDITORI:

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

director editorial:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Ioana Petridean

DESIGN copertă: Faber Studio

ILUSTRAȚIE COPERTĂ: Guliver/Getty Images/©pijama61

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Eugenia Ursu

CORECTURĂ:

Irina Botezatu

Irina Mușătoiu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Copyright © 2020 by Julia Samuel

First Published in the UK in 2020 by Penguin Life, part of Penguin Random House

Titlul original: This Too Shall Pass: Stories of Change, Crisis and Hopeful Beginnings

Autor: Julia Samuel

Copyright © Editura Trei, 2022 pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1250-0

ISBN (epub): 9786064016508

Această carte le este dedicată lui Michael, Natashei, lui Emily, Sophie și Benjamin, cu toată iubirea mea, pentru totdeauna.

„Totul curge, nimic nu rămâne neschimbat.“

–Heraclit

O mențiune timpurie în limba engleză a zicalei „O să treacă şi asta“ apare în 1848:

Când unui învățat din Orient sultanul i-a cerut să inscripționeze pe un inel câteva cuvinte care să ilustreze cel mai bine schimbarea perpetuă a tuturor celor omenești, el a ales cuvintele: „O să treacă şi asta“.

Introducere

Îmi amintesc cum, în ziua în care împlineam zece ani, stăteam întinsă pe pat și, fiindcă atinsesem înălțimile inexorabile ale vârstei cu două cifre, mă gândeam că viața de adult era ispititor de aproape. Îmi imaginam că viața mea va arăta exact ca aceea a mamei: voi întâlni un bărbat, mă voi îndrăgosti, ne vom căsători, vom avea copii și gata, asta însemna să fii adult. Părea simplu. Părea că se va întâmpla de la sine. La o privire superficială, așa s-a și desfășurat viața mea. Am fost neobișnuit de norocoasă. Dar am și suferit, am pierdut oameni, chiar dacă n-a murit nimeni, ceea ce m-a obligat să mă schimb lăuntric pentru a mă adapta. Ulterior am parcurs schimbări: cele cinci căsătorii (toate cu același bărbat), multiplele relații pe care le-am avut cu fiecare dintre copiii mei, durerea și neputința în fața bolilor, ale mele și ale celor dragi mie, toate sfârșiturile și începuturile, încercările nereușite, toate străduințele și eșecurile. Nici măcar succesele nu au fost așa cum mi le imaginasem, chiar și ele au pretins un anumit proces de adaptare. Nu există o modalitate perfectă de a-ți trăi viața. Viața înseamnă schimbare. În teorie, știm cu toții asta, dar experiența directă este adesea mai complexă decât așteptările pe care le avem, întâlnirea cu aceasta lăsându-ne adesea temători, ba chiar paralizați. Și apoi presupunem că probabil facem noi ceva greșit.

Schimbarea este un proces activ, care implică angajament și reziliență și ne cere să vedem adevăruri inconfortabile. Subestimăm cât de mult ne vom schimba chiar și în următorii zece ani, fără să mai vorbim de parcursul întregii vieți. Dacă ne-am fi gândit cu adevărat la efectul unora dintre alegerile noastre, le-am mai fi făcut? Probabil că nu. Din nefericire, schimbarea este și în rău, tot așa cum este și în bine. Când viața e grea, spunem „O să treacă şi asta“, sperând că așa se va întâmpla —, dar problema e că și atunci când viața e bună, ea tot trece, inevitabil. Adevărul dificil cu care trebuie să ne confruntăm este acela că doar moartea oprește schimbarea vieții.

Un lucru e sigur: trebuie să ne adaptăm, pentru a ne dezvolta pe parcursul schimbării. Cercetările o demonstrează cu robustețe: cei care se străduiesc să rămână la fel, dând dovadă de rigiditate, au o probabilitate mai mare de a suferi atunci când li se impune schimbarea; acest lucru va limita capacitatea lor de a se bucura de viață și de succes. Pentru asta e nevoie de curaj. Toată lumea își dorește să evite disconfortul și nimeni nu așteaptă cu nerăbdare durerea pe care o poate aduce schimbarea. Am avut ocazia să observ, de nenumărate ori, modalitățile nelimitat de creative prin care anesteziem durerea, dar încercarea de a evita nefericirea nu face decât să agraveze și mai mult lucrurile. Durerea este agentul schimbării: dacă o împrejmuim cu ziduri, rămâne neatinsă și vie înăuntrul nostru, contaminând treptat celelalte sentimente. Ne adaptăm în timp ce pendulăm între trecut și viitor. Tendința noastră înnăscută de a merge înainte are o putere profundă, însă trebuie să încetinim, să creăm un spațiu între sinele nostru trecut și cel nou. În terapie, numim asta „vid fertil“, un timp de necunoaștere, o zonă neutră de incertitudine, inconfortabilă și chiar înnebunitoare. Dacă o blocăm, se prea poate ca în fiecare etapă a vieții noastre să reapară aceleași probleme. Dacă acceptăm durerea schimbării și dacă învățăm să ne adaptăm, vom avea energia și încrederea de a face pasul următor.

Din clipa în care Darwin a dezvoltat teoria selecției naturale, am înțeles că suntem configurați să ne adaptăm. La limită, asta înseamnă că fie ne schimbăm, fie murim. Am scris această carte pentru a examina procesul de schimbare, prin care oamenii trec pe parcursul întregii vieți. Etapele de viață pe care le găsim în general cele mai dificile sunt cele care aduc cu ele frică și incertitudine: trecerea de la statutul de student la viața de adult, căsătoria și copiii, menopauza și vârsta de mijloc, pensionarea și confruntarea cu bătrânețea și problemele de sănătate pe care le implică. Am explorat experiențele individuale ale persoanelor care au trecut prin astfel de tranziții, în timp ce făceam terapie. Poveștile clienților mei arată că până și cei mai robuști oameni pot găsi schimbarea dificilă. Firul care le leagă, indiferent care ar fi vârstele și contextele lor de viață, este faptul că fiecare dintre ei a trebuit să lucreze activ cu propria persoană, pentru a înțelege propriul răspuns unic la schimbare și fiecare a trebuit să dezvolte mecanismele necesare pentru a face față. Dar dacă schimbarea face parte din ordinea firească a lucrurilor, de ce atât de mulți dintre noi se simt nepregătiți să treacă prin asta?

Mi-aș dori ca O să treacă şi asta să contribuie la formularea unui răspuns la această întrebare și să vă ofere un insight în propria experiență. Cred că învățăm cel mai bine înțelegându-ne unii pe ceilalți, iar povestirile neprelucrate ale celor aflați în terapie reprezintă o resursă deosebit de prețioasă în acest demers. Poate că o persoană tânără, care se străduiește să-și găsească o slujbă, va fi inspirată de modul în care Caz, un tânăr în vârstă de 24 de ani, și-a depășit îndoiala de sine, criza chiar, în care se afla în momentul în care a terminat facultatea. Povestea efortului lui Wande de a deveni mama care își dorea să fie arată cum pași mici pot duce la schimbări majore. Nu sunt poveștile frumoase, ale unor vieți lipsite de asperități. Doresc să spun adevărul despre cât de dificilă este viața și să subliniez suferința și tristețea caracteristice ei, precum și momentele glorioase de bucurie, la fel cum doresc și să arăt în ce fel oameni diferiți au descoperit modalități de a naviga prin perioade dificile, supraviețuind și chiar dezvoltându-se, prin simplul act de a vorbi și de a fi auziți.

Schimbările sociale au avut implicații profunde la nivelul propriilor noastre experiențe. În Occident, în ultimii 50 de ani au apărut transformări majore în fiecare aspect al vieții, iar acum oamenii trebuie să facă față mai multor schimbări decât oricând înainte. Trecutul nu mai este un predictor de încredere al viitorului, iar secolul al XXI-lea este unul mult mai fluid: toate vechile certitudini — vârsta, genul, sexualitatea — sunt puse sub semnul întrebării, în timp ce limitele nu mai sunt la locurile lor. Se pare că trăim într-o cultură a alegerilor nelimitate. Se poate ca majoritatea acestor schimbări să aibă o conotație pozitivă, dar viața este acum infinit mai complexă. Acești factori, cărora li se adaugă numărul copleșitor de alegeri pe care le avem de făcut, au extins posibilitățile de manifestare a crizelor existențiale.

Printre altele, schimbarea socială înseamnă că instituții precum cea a religiei și a căsătoriei nu mai reprezintă norme stabile. Ceea ce aduce în discuție întrebări importante despre fidelitate. Este posibil să privim în continuare căsătoria ca pe un ideal, dar perspectiva unei vieți de o sută de ani aduce întrebări fundamentale despre modul în care o relație de cuplu poate dura atâtea decenii. La urma urmei, căsătoria a fost o instituție creată pe vremea când durata medie de viață era de aproximativ 40 de ani.

Progresele înregistrate de medicină au dus la creșterea speranței de viață, ceea ce este un lucru bun, dacă rămânem sănătoși, dar o viață mai lungă e mai scumpă și, odată cu dezvoltarea tehnologiei, s-au produs schimbări uriașe la nivelul mediului de muncă. Modelul predictibil de viață în trei etape — educație, carieră, pensie — a fost dezmembrat. Probabil că vom avea o carieră cu mai multe stadii și faze, ceea ce aduce cu sine și posibilități și oportunități îmbucurătoare —, dar și potențialul unor incertitudini înfricoșătoare.

În alcătuirea acestei cărți, am ales cinci teme diferite — familie, iubire, muncă, sănătate și identitate — pentru că ele reprezintă pentru mine cele cinci aspecte centrale care alcătuiesc viața noastră. Nu putem să excludem sau să lăsăm deoparte pe termen lung vreunul dintre aceste aspecte, fără ca asta să nu aducă prejudicii întregului. Fericirea apare atunci când toate sunt în armonie. În fiecare secțiune, există teme care se suprapun (de exemplu, în povestea lui KT, aspectul central este identitatea, dar prima relație de iubire a fost esențială pentru travaliul nostru). Însă tema cea mai importantă a cărții o reprezintă relațiile.

„O viață bună se construiește cu relații bune.“[1] Modul în care le construim va constitui temelia pentru toate celelalte lucruri. De nenumărate ori, în cercetările pe care le fac și în lucrul cu clienții mei, văd că nu ne putem descurca singuri, indiferent de etapa de viață în care ne aflăm la un moment sau la altul. Oamenii au nevoie de oameni, iar calitatea acestor relații este ceea ce contează cel mai mult pentru noi, când privim retrospectiv propria viață. În cele din urmă, starea noastră de bine și sănătatea noastră sunt determinate de conectarea și apropierea de oamenii pe care îi iubim cel mai mult, precum și de longevitatea și starea lor de sănătate — ceea ce e valabil și în cazul nostru.

Sper ca această carte să ofere informații și să contribuie la normalizarea lucrurilor care ne apar adesea înfricoșătoare în privința diferitelor etape de viață. Dacă avem curajul de a ne confrunta cu dificultățile noastre, dând dovadă de compasiune față de propria persoană, de a învăța să fim noi înșine, în loc să ne distragem atenția, atunci schimbarea va conduce spre un proces de dezvoltare. Odată cu aceasta vine modestia eliberatoare de a fi recunoscători în prezent și de a avea speranța unui viitor bun. Continuăm să

ne dezvoltăm pe parcursul întregii vieți. Suntem într-un perpetuu proces de devenire: nu trebuie să ajungem într-un loc anume, deși, dacă știm în ce direcție ne îndreptăm, e mai probabil să progresăm. Să trăim o viață plină de sens, să avem un scop și un sentiment de apartenență. O viață în care iubim și suntem iubiți.

---

[1] Waldinger, R. (2017), 75–year Harvard Study of Happiness, https://harvard.edu.

Procesul de schimbare pe parcursul vieții

„Viața este o serie de schimbări firești și spontane. Nu li te împotrivi — asta nu duce decât la suferință. Lasă realitatea să fie realitate. Lasă lucrurile să-și urmeze calea, oricare ar fi ea.“

–

Lao Zi

În cultura populară, schimbarea pe care alegem să o facem se bucură de o bună reputație. Poartă cu ea strălucirea noutății și a entuziasmului. Evenimentele majore de viață, cum ar fi nașterea unui copil, aduc în general imagini de perfecțiune și exclamații de bucurie. Chiar și momentul pensionării este privit din perspectiva libertății pe care o aduce cu sine: o vacanță permanentă. Îmbătrânirea, pe de altă parte, are o reputație proastă. Toate celelalte etape ale vieții sunt privite din perspectiva procesului de dezvoltare, dar îmbătrânirea evocă imaginea unei pante alunecoase către moarte. Facem, în mod firesc, tot ce ne stă în putință, pentru a o evita, „anti-îmbătrânire“ fiind în acest caz cuvântul operațional. Adevărul este că schimbarea sub toate aspectele necesită efort. Trebuie să depunem eforturi susținute pentru a ne adapta, ceea ce poate fi uneori simplu, dar și provocator. Deși dorim să se întâmple repede, e posibil să dureze o vreme până ce emoțiile noastre ajung să țină pasul cu un eveniment exterior: nu ne putem obliga sentimentele să curgă în ritmul în care ne mutăm dintr-o parte în alta, în care ne găsim o nouă slujbă, îndeplinim un rol nou sau dobândim un statut nou.

Creștem, gândindu-ne la viață ca la o călătorie ascendentă, o scară către un loc mai bun, fiecare pas mai sus decât cel de dinainte. Dar realitatea este mult mai puțin certă: există suișuri și coborâșuri și singura certitudine este aceea că vor exista schimbări.

Viața este o serie de etape care alternează, o perioadă de schimbare, urmată de o perioadă de stabilitate și apoi de o altă schimbare. Cercetările arată că avem tendința de a face o evaluare și de a ne gândi la schimbare la fiecare șapte-zece ani (da, există această neliniște, care apare o dată la șapte ani) și poate dura aproximativ un an să integrăm în viețile noastre procesul schimbării. Unele schimbări par succese, altele eșecuri, dar esențial este să învățăm ceva din ele. Este bine documentat faptul că, cu cât ne permitem mai mult să învățăm și să ne dezvoltăm ca reacție la schimbările de viață, cu atât mai mare este probabilitatea de a progresa. Este important să observăm că, oricât de multe necunoscute ar presupune schimbarea cu care ne confruntăm, purtăm cu noi toate aspectele importante ale trecutului. Așa cum a spus clienta mea, Maria: „Port în inimă multe dintre durerile mele din trecut“. Nu ne pierdem niciodată de locurile în care am fost și nici de cine am fost la un moment dat, iar asta poate fi o sursă de putere și creștere.

Schimbarea nu este liniară și cu toții ducem poveri invizibile, dar trecem printr-un întreg ciclu în clipa în care luăm decizia de a ne schimba.

Conceperea schimbării

Orice schimbare debutează cu o evaluare. Începem prin a ne gândi la ea: avem o viziune referitoare la cum ar putea fi și căutăm informații care să ne ajute să înțelegem în ce fel ne va afecta. Poate fi vorba de un proces rapid, sau poate dura mult timp. Este posibil ca procesul să se întrerupă înainte ca întreg ciclul să se fi încheiat, pentru că următorul pas ne cere să acționăm. Trebuie să luăm decizia, care necesită ea însăși un anumit nivel de optimism și încredere în sine.

Chiar și schimbările pe care le alegem, cum ar fi angajarea de bună voie în relația cu un partener, necesită ajustare afectivă. Probabil știm deja că vrem să ne căsătorim cu persoana pe care o iubim, dar angajamentul propriu-zis înseamnă, inevitabil, renunțarea la toți ceilalți parteneri fabuloși imaginați, ceea ce se poate dovedi a fi dificil. Este posibil ca, uneori, acest proces să se desfășoare fără a ne tulbura prea tare, dar schimbarea rareori se strecoară cu atâta discreție. Anxietatea însoțește adesea noile începuturi: ne sperie lucrurile necunoscute. Anxietatea este o formă de energie care ne obligă să ne adaptăm, ne informează că trebuie să operăm anumite modificări la nivelul rolului pe care-l îndeplinim, la nivelul comportamentului sau al perspectivei din care privim lucrurile. Trebuie să ne lepădăm de vechiul mod de a fi, așa cum reptilele își leapădă pielea, pentru a găsi o nouă modalitate de a iniția procesul de dezvoltare.

Rezistența la schimbare

Inevitabil, este mai dificil să ne confruntăm cu schimbarea pe care nu o dorim, cum ar fi divorțul sau pierderea slujbei. Evenimente exterioare dramatice pot declanșa o criză psihologică, dar o cădere psihică poate duce, în cele din urmă, la o revelație. Oamenii tânjesc după siguranță și se tem să renunțe la familiaritatea trecutului: pare mai puțin înfricoșătoare decât necunoscutul. O experiență nouă, cum ar fi pierderea unei slujbe, poate readuce la lumină sentimente vechi — dar puternice. Una dintre clientele mele, Cindy, și-a pierdut slujba și a descoperit că nu și-a examinat niciodată convingerile referitoare la propria persoană, exprimate prin propoziții de tipul „Sunt o ratată“, care o făceau să saboteze schimbarea, atât de necesară. Modalitățile cel mai des întâlnite prin care ne împotrivim schimbării sunt copleșirea cu sarcini, pentru a ne menține ocupați, și frica, aceasta din urmă sabotând orice intenție de a încerca.

Schimbarea ne pune la încercare credințele și ne obligă să ne îndoim de lucrurile pe care le credeam certe. Este important să le permitem acestor convingeri să evolueze, fără să ne pierdem credințele centrale, să ne permitem să învățăm din noile experiențe. Iar uneori trebuie să eșuăm, pentru a putea înainta. Unii dintre noi vor alege nefericirea, în locul durerii provocate de incertitudine. Dar, în fața perturbării, poate fi deopotrivă eliberator să ne aducem aminte că nu deținem controlul asupra lucrurilor esențiale din viețile noastre, asupra lucrurilor care contează cel mai mult pentru noi: nașterea și moartea, comportamentele și sentimentele oamenilor din jurul nostru. Îi putem influența, dar este inutilă străduința mentală de a avea control absolut.

Cum se resimte perturbarea

Evenimentul exterior care a determinat probabil schimbarea este adesea ușor de descris, dar poate fi mai dificil de înțeles cum anume este resimțit. Prima noastră reacție poate fi o senzație, dar, în timp, tindem să ne dăm seama că senzația respectivă se transformă în gânduri articulabile. Uneori rămân neclare, dar, pe măsură ce ajungem să ne înțelegem gândurile, poate fi resimțită ca dezvoltare.

Cu toții avem mecanisme naturale prin care facem față schimbării, mecanisme pe care le învățăm în copilărie. Este un răspuns dobândit prin obișnuință — poate ne deconectăm, poate suntem copleșiți sau, dacă facem parte din grupul restrâns al celor norocoși, asimilăm imediat schimbarea și o abordăm în mod direct. Trebuie să știm care este răspunsul nostru, pentru a învăța cum să fim mai flexibili.

Văd, la majoritatea clienților mei, așa cum a observat Carl Rogers, psiholog american și unul dintre fondatorii abordării umaniste, o fațetă paradoxală a schimbării: cu cât putem accepta mai deplin aspectele schimbării care ni se par inacceptabile, cu atât este mai probabil ca schimbarea să aibă loc. Așadar, când nu ne mai împotrivim, e mai probabil să putem accepta.

E nevoie de timp pentru a accepta schimbarea, adesea, de mult mai mult timp decât am dori sau ne-am permite. În procesul de mișcare între locul în care am fost și cel spre care ne îndreptăm, trebuie să ne oferim spațiu, un timp în care pur și simplu să fim, un timp în care să nu știm: „vidul fertil“. Ca ființe umane, nu mașinării, nu avem buton de pornire și oprire. Avem nevoie de timp să ne retragem, să reflectăm și să ne restabilim, înainte de a ne avânta din nou. Înaintăm cu neliniște, explorăm și testăm, poate trecând la acțiune, poate încercând lucruri diferite și apoi facem, în mod firesc, un pas înapoi și evaluăm. În timp, noul peisaj devine familiar și mai puțin înfricoșător.

Adesea, ne adaptăm la schimbare prin ajustări mărunte. Conform tuturor teoriilor psihologice, nimic nu e cert; în unele cazuri, o modificare bruscă poate fi eliberatoare și transformatoare. Diferitele tipuri de schimbări au efecte de intensități diferite, în funcție de amploarea schimbării. Aspectele care susțin schimbarea reușită variază și depind de siguranța financiară, de reziliența afectivă și de sănătate. Relațiile noastre cu familia, cu prietenii și colegii, faptul de a le permite să ne susțină reprezintă aspecte esențiale pentru modul în care gestionăm disconfortul acestui proces. Iubirea familiei și a prietenilor ne poate ajuta să nu cedăm în tumult.

Speranța

Este un factor esențial pentru modul în care gestionăm schimbarea. Dacă nu avem speranța luminii de la capătul tunelului, este extrem de dificil să îndurăm suferința și tulburarea pe care le presupune traversarea acestui proces. Este de presupus că vom avea mai multă speranță dacă, pe parcursul experiențelor noastre, speranțele ni s-au împlinit. Însă, dacă speranțele noastre au fost mai adesea spulberate, este mult mai probabil ca povestea pe care ne-o spunem să fie una negativă, alcătuită adesea din formule absolute, ca „niciodată“ și „întotdeauna“. Ne va fi dificil să credem că de data asta vom reuși. Avem nevoie de susținerea oferită de speranță, iar fără ea este puțin probabil că vom încerca măcar să ne schimbăm.

Ne-am dori să ne oferim suficientă speranță, pe măsura visului nostru. Din nefericire, nu putem controla speranța și nu ne putem proteja de durerea pierderii provocate de neîmplinirea unui vis, cauzată chiar de absența speranței.

Pe baza cercetărilor psihologului american Charles Snyder asupra modului în care operează speranța, este de ajutor să recunoaștem că ea nu e doar o emoție, deși emoția o susține. Speranța e strâns legată de modul în care gândim. Ea are trei componente: capacitatea de a stabili obiective realiste, abilitatea de a le implementa, ceea ce include capacitatea de adaptare la un plan de rezervă și, în sfârșit, încrederea în sine.

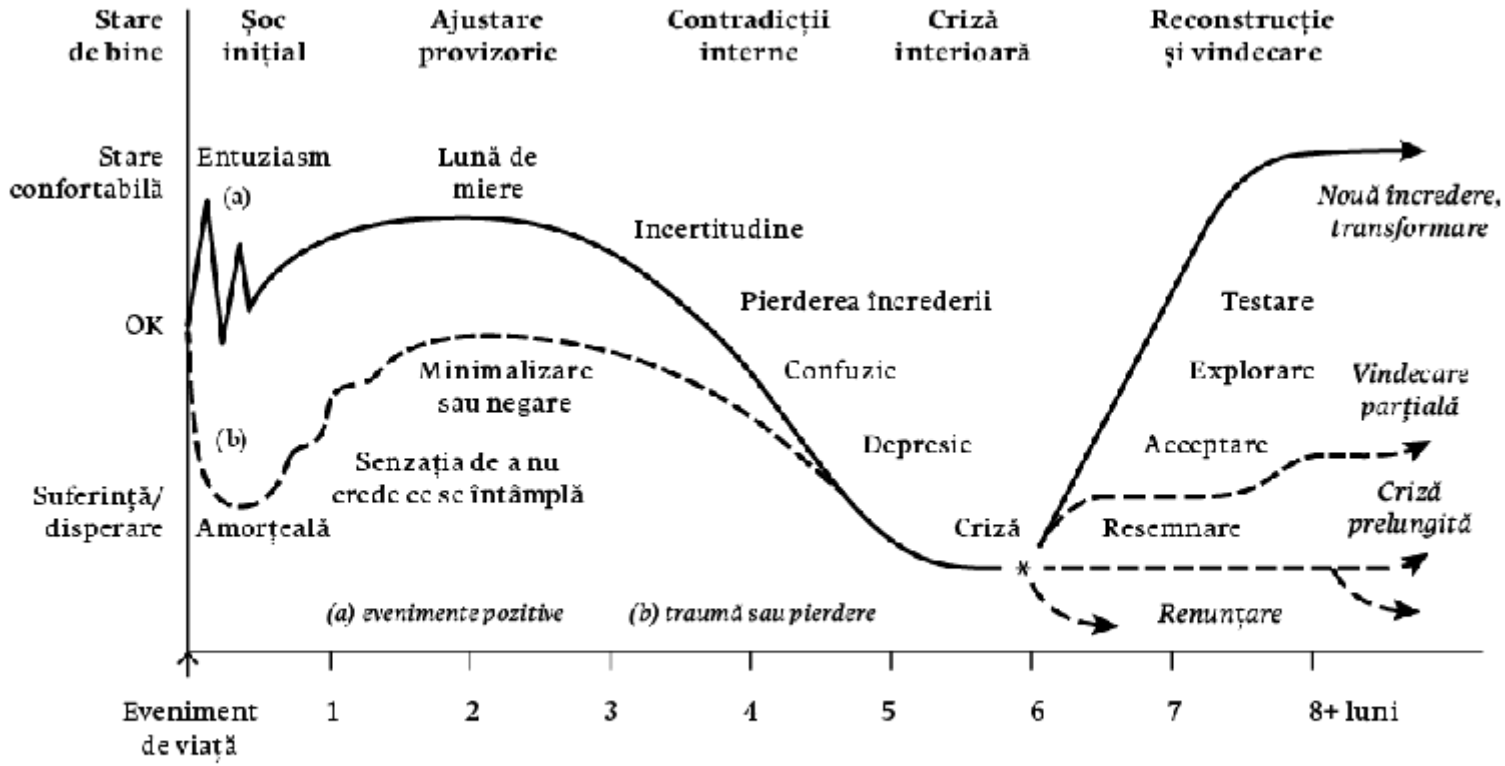
Integrare și sens

Ultima etapă a procesului de schimbare este acceptarea, care aduce cu sine o liniște mai profundă. În timp, se poate să descoperim, adesea uimiți, că nu ne mai gândim la schimbare: nu ne mai preocupă la fel de mult ca înainte. Această stare de fapt precedă acceptarea autentică — noua noastră normalitate. Este esențial de adăugat aici că e important să explorăm ce înseamnă această schimbare pentru noi, să învățăm din experiențe și să ne înțelegem noua viață. Prin intermediul discuțiilor și al reflecțiilor, își ocupă locul și ultima piesă din puzzle, integrarea în lumea noastră post-tranziție. Începem să renunțăm la trecut, fără să uităm că face în continuare parte din noi, dar știind că nu mai are atâta putere. Este un sfârșit care marchează un nou început: momentul în care ne confruntăm cu adevărata natură a schimbării. Lucrul acesta atrage după sine o nouă energie, uneori chiar sentimentul de a fi renăscut, când pășim în existența noastră reînnoită.

Imaginea care înfățișează ciclul tranziției, de pe pagina următoare, ilustrează modificarea sentimentelor noastre pe parcursul procesului de schimbare. Entuziasmul inițial este adesea urmat de confuzie și depresie. E nevoie de timp pentru explorarea și înțelegerea acestei schimbări, astfel încât să ne redobândim încrederea și să ne vindecăm.

Reflecții

În reflecțiile de la finalul fiecărei teme, ofer date statistice și rezultatele unor cercetări relevante. Datele statistice oferă o perspectivă de ansamblu și ne permit să știm că, oricât de diferiți ne-am simți, nu suntem în niciun caz singuri. Cercetările și sfaturile vin ca răspuns la experiențele concrete ale clienților mei și extind cunoașterea noastră de la particular la universal. Rafturi întregi de cărți au fost scrise despre fiecare subiect în parte, dar am ales să prezint acele cunoștințe ale specialiștilor din domeniu, care reflectă perspectiva mea asupra lumii. Inevitabil, este o perspectivă subiectivă și limitată, modelată de experiențele mele de femeie, soție, mamă și fiică imperfectă. Pentru o explorare mai detaliată, poate fi utilă consultarea surselor bibliografice, paginile 377–395.



Ciclul tranziţiei — model al reacţiilor umane la schimbare (Williams, 1999)

Relații de familie

„Lași în urmă nu ceea ce e gravat în monumente de piatră, ci ce e întrețesut în viețile celorlalți.“

– Pericle

Leena

Mama miresei

Leena era furioasă. Știa că ar fi trebuit să se bucure de faptul că fiica ei, Anita, se logodise. Îi plăcea destul de mult și viitorul mire, dar între ea și fiica ei apăreau mereu certuri. În timp ce vorbea, se juca distrată cu ceasul de la mână, având o expresie furioasă. Ochii ei căutau parcă o țintă; am presupus că puteam să fiu eu. Mă gândeam că sub furia ei pulsa o durere pe care va trebui să o înțeleg și de care trebuia să țin seama, pentru a-mi putea păstra empatia față de ea.

Recunoșteam diferențele dintre noi, în special în privința atitudinilor noastre opuse față de familie. Eu sunt o femeie albă, creștină nepracticantă, cu convingeri occidentale — aparțin unei comunități în care oamenii au tendința de a fi mai individualiști și de a valoriza autonomia și independența. Ca indiancă adeptă a hinduismului, Leena avea o perspectivă colectivistă, care pune preț pe dependență și autoritate. Înțelesesem că atitudinea ei era centrată pe datorie. Nu era ceva ce ar fi putut pune la îndoială; era datoria ei de fiică, de soție și de mamă să urmeze codul stabilit cu generații în urmă. Firește, eram părtinitoare: câteodată trebuia să mă corecteze. Maniera autoritară în care îmi vorbea Leena mi-a dat de înțeles că era obișnuită ca lucrurile să fie așa cum își dorea ea și că nu era interesată de vreo perspectivă diferită. Era bucuroasă să mă corecteze. I-am cerut să-mi spună mai multe despre ea însăși.

Venise în Anglia din India, în urmă cu 35 de ani, pentru a se căsători cu Devang, membru al unei familii bogate, posesoare a mai multor proprietăți. Întrucât era o căsătorie aranjată, Leena nu-l mai întâlnise niciodată înainte de logodnă, lucru pe care l-a spus apăsat, ca și cum demonstra obediența ei

de la vârsta aceea, înălțându-și bărbia în timp ce vorbea, coafura elaborată ținându-i perfect isonul. Leena își construise o viață bună în Marea Britanie: era mândră de familia ei și avea o căsnicie fericită, un fiu și două fiice. Anita, fiica mai mică, era avocată și singurul copil încă necăsătorit. Leena era acum implicată în afacerea familiei, se ocupa de design interior și coordona activitățile filantropice.

Devang îi sugerase să vină la mine pentru că nu știa cum să rezolve conflictul ei cu Anita. În timp ce Leena vorbea, corpul îi clocotea de furie, un adevărat scut de mânie, care ținea pe toată lumea la distanță: filtrul prin care fiecare gând era procesat și influențat. Am simțit că o arde pe dinăuntru, că dă deoparte orice alt sentiment, blocându-i tandrețea și căldura. Pe măsură ce descria conflictul cu Anita, era ca și cum construia obsesiv în mintea ei un caz cu care s-o doboare. Ca și cum ar fi strâns un batalion cu care s-o atace. Furia ei căuta să treacă la acțiune, o acțiune pe care ea nu o putea îndeplini: îi era blocată în corp. Trebuia să o las s-o exprime pe deplin.

Nu doream să-i alimentez furia, să-i fiu complice și să adaug mâniei ei o furie pe care nu o simțeam. Voiam să-i arăt că-i auzisem sentimentele, doream să reflect perspectiva și furia ei cu toată acuratețea de care eram capabilă, așa cum voiam să-i arăt că vedeam cât e de tulburată. Furia nu se pretează la argumente: nu fac decât să o amplifice. Trebuie auzită și înțeleasă, pentru ca forța să-i fie redusă.

În miezul certurilor dintre Leena și Anita se aflau dragostea, separarea și puterea, puse în scenă în contextul nunții pe care fiecare o vedea în mod diferit. Leena își dorea o nuntă tradițională, cu îndeplinirea tuturor ritualurilor, la care să participe toată familia și toți prietenii. Anita își dorea o nuntă restrânsă, cu mai puține ceremonii fastuoase, la care să participe doar acei membri ai familiei pe care îi cunoștea și prietenii apropiați. Următoarea întrebare, dacă urma să aibă loc o ceremonie și în India, conform tradiției, nu a fost formulată de niciuna din ele: știau că ar duce la escaladarea conflictului.

Pe parcursul următoarelor săptămâni, în multiple feluri diferite, Leena a spus același lucru. Credea că egoismul, aroganța și încăpățânarea fiicei ei erau dezgustătoare. Leena simțea că învățase să se adapteze mai bine

culturii occidentale, dar continua să aibă anumite credințe fundamentale, în special cele care se aliniau ideii tradiționale de mamă indiană. Am întrebat-o pe Leena dacă se simțea vinovată pentru faptul că, la un anumit nivel, fiica ei dilua moștenirea indiană, sau că își trăda loialitatea față de identitatea indiană?

Am întrevăzut copilul speriat că greșise, când Leena a aprobat cu o mișcare a capului și a vorbit despre mândria mamei ei și despre încrederea pe care i-o acorda și pe care încerca să nu o trădeze. Lupta Anitei pentru propriile dorințe, împotriva perspectivei familiei, nu numai că i se părea greșită, dar o și tulbura. Îi amenința sentimentul de unitate familială. Pentru Leena, să-și critice fiica, să-i spună ce e bine și ce e rău, era o modalitate de a-și manifesta iubirea: „Cui altcuiva îi pasă?“ a adăugat ea. „În India nu există ideea de spațiu personal, de decizii personale, de perspective individuale. Stăm uniți ca să supraviețuim. Toată lumea știe ce fac toți ceilalți și se ține seama de opinia lor. Nu avem perspective diferite și nici uși închise.“ Puteam vedea în ochii ei tulburarea provocată de privirea plină de dispreț pe care Anita i-o aruncase la ultima lor întâlnire, după ce Leena pledase vehement în favoarea unei nunți tradiționale. A durut-o. Cum îndrăznea fiica ei să-i arate o asemenea lipsă de respect? Leena s-a trezit rumânând și toată ziua și-a imaginat numai certuri și confruntări cu fiica ei. Când am comentat cu blândețe că lucrul acesta va duce la izolare și epuizare, a aprobat.

Simțeam tot mai multă afecțiune pentru Leena, pe măsură ce pătrundeam în lumea ei și aveam senzația că iubirea ei pentru Anita era dublată de durerea respingerii ei. Am început să mă întreb dacă această atitudine de forță acoperea versiuni anterioare, mai vulnerabile, ale ei. I-am vorbit despre diferitele surse ale furiei ei, create pe parcursul experienței și despre cum acestea erau masiv puse la încercare de Anita. Leena își amintea de ea însăși când era copil, dominată de o mamă și de o bunică puternice, pe care le iubea profund, dar de care se temea și care o pălmuiau de fiecare dată când nu le arăta obedință totală. Leena venea într-o descendență considerabilă de femei puternice, dar toate fuseseră, timp de secole întregi, supuse bărbaților și datoriei. Fusese ea însăși o tânără temătoare, într-o țară ciudată, obligată să intre în viața unei familii necunoscute și își amintea respectul pe care-l arătase față de regulile lor. Niciunul dintre ceilalți doi copii nu

stârniseră în ea astfel de sentimente. Nunțile lor fuseseră așa cum și-a dorit — necomplicate. Alăturarea a două familii era treaba tuturor, nu doar alegerea cuplului.

Puteam vedea șocul pe care i-l provoca faptul că Anita, copilul de care fusese cea mai apropiată, care avusese parte de o viață privilegiată, refuza cu neclintire să facă ceea ce-i cerea. Părea o solicitare atât de măruntă, în comparație cu educația strictă pe care o primise Leena. Încăpățânarea Anitei o uimea. Leena credea că, fiind mama Anitei, câștigase complianța fiicei ei, dintr-o poziție de autoritate absolută. Dar dedesubt era și vulnerabilitate, o întrebare despre eșec în rolul de mamă: ce făcuse, ce-i scăpase, de avea o astfel de fiică?

Relația dintre Leena și Anita se deteriora. Se certaseră în bucătărie. Leena a făcut un comentariu despre noua coafură a fiicei ei. Îmi puteam da seama din tonul vocii cu care îmi povestea incidentul că, în cuvintele ei aparent inofensive — „Văd că ai o coafură nouă“ —, exista o critică aspră. Anita a trântit cana, a privit-o cu dezgust rece, i-a spus „Cum îndrăznești?“ și a plecat furioasă. Leena simțea că privirea aceea spunea multe lucruri nerostite: „Cine ești? Nici măcar nu te cunosc. Și sigur nu te plac“.

Anita a refuzat de atunci să mai stea de vorbă cu mama ei, nu-i mai răspundea la mesaje și telefoane. Asta a tulburat-o pe Leena. În timp ce-mi povestea, puteam vedea mai bine rana de sub furia și confuzia ei. Simțeam în stomac durerea pumnului verbal aplicat de Anita. În următoarele săptămâni, a fost ca și cum în Leena se dădea o luptă — de cele mai multe ori se trezea în lacrimi, dar apoi ataca ziua, implicându-se frenetic în întâlniri și în evaluări care o țineau ocupată, amorțindu-și durerea prin activitate.

Știam, deși Leena n-a spus niciodată asta, cât de mult își dorea să fie apropiată de fiica ei. Dar durerea pe care o simțea, pe care o exprima ca furie întemeiată, venea din teama că era posibil s-o fi pierdut pe Anita. Puteam să simt îngrijorarea ei cu privire la viitor și m-am străduit să aflu ce își imagina. Am dat de o rezistență subtilă: orice aș fi spus, exista o mișcare aprobatoare din cap, dar nicio mișcare afectivă. Am înțeles că nu-și dorea să simtă durerea vidului lăsat de pierderea celui mai mic dintre copii: dorea să sară până la etapa în care îi era din nou bine și se simțea fericită. Dar nu

avea energia emoțională necesară pentru asta — o investise în încercarea de a nu ceda.

Mă întrebam dacă ar fi ajutat-o o abordare occidentală, conform căreia copilul devine adult, părăsește căminul parental și devine independent. În timp ce vorbeam, Leena se îndepărta. Îmi doream să ajung la ea — empatizam cu ea ca femeie și mamă și voiam să-i arăt că știu cât de greu este să lași copiii să plece. Nu există un nou început, fără un sfârșit: trebuie să trecem prin etapa intermediară, prin haosul și neliniștea de a nu ști. Sunt adepta fermă a convingerii occidentale că părinții trebuie să învețe să-și schimbe poziția, să-și asume un rol secundar, să-și lase copiii să ia propriile decizii pentru propria viață, să le permită să-i părăsească, ceea ce le oferă libertatea de a se întoarce. Dacă ar fi putut schimba modul în care o privea pe Anita, ar fi putut s-o lase să se schimbe. Da, relația s-ar fi recalibrat, dar ar fi rămas o relație de iubire.

În următoarele săptămâni, am simțit că trebuia să aduc în centrul discuției relația mai amplă pe care Leena o avea cu Anita, relație care se pierduse în polarizarea cauzată de certurile referitoare la nuntă. Am sugerat ca Leena să-mi arate fotografii cu Anita copil. I-a plăcut această idee — adora fotografiile din perioada aceea. Când le-a adus, am văzut-o pe Anita bebeluș, cuibărită pe umărul ei, am văzut-o pe Leena cu expresia de extaz a proaspetelor mame, scăldată în iubire pentru ultimul ei născut, fără să irosească niciun strop din timpul și atenția pe care dorea să i le acorde, bucurându-se de ea cum nu s-a putut bucura de primii doi copii. În timp ce vorbea și treceam de la o fotografie la alta, aproape că puteam să simt mirosul legăturii profunde dintre o mamă și nou-născutul ei, parfumul pielii mamei, lipite de pielea moale a bebelușului. Alte fotografii, făcute în vacanțe și la aniversări, arătau un copil fericit, haios și expansiv, care semăna foarte mult cu mama — se strâmba și dansa. Până și adolescența ei fusese una relativ calmă. Pentru mine, asta însemna că nu se ocupaseră de numeroasele conflicte care permit separarea necesară dintre copil și părinte. Mă întrebam și cât de multe ascunsese Anita de mama ei, pentru a putea fi, după cum a spus Leena, „fiica tradițională perfectă“ a visurilor mamei, dar trăindu-și în același timp viața ca tânără occidentală.

M-am uitat la fotografii și mi-am făcut o părere clară despre ce am văzut în ele: iubirea intensă pe care Leena i-o purta Anitei. Am găsit o modalitate de a spune că, pentru Leena, iubirea și controlul erau interșanjabile. Anita i se opusese, nu pentru a o răni, ci cu intenția de a deveni un adult, în curând soție. Identitatea de soție și adult a Anitei era modelată în aceeași măsură de educația ei occidentală și de rădăcinile indiene. Dorea să le păstreze pe amândouă. Aveam impresia că, inconștient, Leena vedea căsătoria Anitei ca pe o amenințare la adresa legăturii dintre ele și încerca să recâștige controlul asupra legăturii lor apropiate prin rolul de organizatoare a nunții. Pentru ea, iubirea și obediența se suprapuneau perfect: dacă Anita nu i se supunea, asta însemna că nu o iubea.

În timp ce vorbeam, Leena a încremenit. Părea foarte tânără și foarte rănită. Îi descriam ce vedeam și am făcut un comentariu despre faptul că nu mai respira. Leena a tras adânc aer în piept, apoi a inspirat de mai multe ori superficial și a rămas rigidă. Nu prea putea să-și permită să știe care era frica ei cea mai mare. Tăcerea îi exprima incertitudinea, o schimbare față de poziția în care pretindea să aibă mereu dreptate. Se foia în scaun, își încrucișa picioarele, nu avea stare, ca și cum o parte din ea putea să accepte forțele opuse ale încrâncenării și renunțării, însă o altă parte nu reușea acest lucru. I-am spus că nu încercam s-o forțez să aleagă o anumită direcție: înțelegeam complexitatea dilemei ei. Speram că, aducându-i în conștiință întreaga relație dintre ele, poate Leena putea înțelege mai bine ce se întâmpla. Leena a dat aprobator din cap. Procesul schimbării, oricât de inconfortabil ar fi fost el, începuse.

La o cină în familie, organizată cu ocazia aniversării fiului Leenei, Anita nu i-a adresat niciun cuvânt, dar se arătase afectuoasă și binevoitoare față de restul familiei, în special față de tatăl ei. Apropierea dintre ei, în contrast cu distanța față de Leena, a creat o atmosferă încărcată, care a dominat încăperea. Simțeam gelozia și furia Leenei. Am întrebat-o ce simțea în corp. Și-a dus mâna la piept: părea încordat. A inspirat profund și a scos un sunet, aproape animalic, abia perceptibil, dar plin de tulburare. I-am cerut să rămână mental în punctul în care se afla. Pe față au început să-i curgă lacrimi, primele lacrimi ale renunțării la încleștare.

În următoarele săptămâni, trupul Leenei se revolta. Avea dureri de cap și de burtă și o durea spatele. I-am spus să-și asculte corpul și am întrebat-o ce credea că i-ar fi putut spune. I-am sugerat să facă exerciții de eliberare a tensiunii și să dezvolte obiceiuri care s-o ajute să se calmeze. Astfel de lucruri nu erau firești pentru Leena, care știa să treacă peste dificultăți cu mult curaj și hotărâre, dar n-avea habar cum să aibă grijă de ea însăși. Datoria era regula ei de căpătâi, nu satisfacerea sau măcar recunoașterea propriilor nevoi. A început să facă yoga, ezitând la început și, lucru semnificativ, a început să scrie, ceea ce a devenit un debușeu pentru gândurile ei furioase și tulburătoare. Era ea însăși uimită de ce ieșea din stilou și, citându-și jurnalul, a spus: „Nu m-a întrebat nimeni niciodată de ce am nevoie, cum mă simt, ce cred sau ce-mi doresc. Niciodată nu m-am împotrivit și nu i-am cerut nimic mamei mele“.

Asta ne-a dus la explorarea tăcerii ei din perioada copilăriei și a tinereții. Tăcere care trecea de la mamă la fiică poate de douăzeci de generații și, într-o mare măsură, de la ea la Anita. S-ar fi putut să nu fie niciodată pusă la îndoială, dacă n-ar fi venit în Marea Britanie, dar acum Anita avea alte așteptări. În aceasta consta dificultatea: Leena nu avea cum să înțeleagă prețul emoțional pe care ea însăși îl plătea pentru acea tăcere. Chiar dacă venise momentul ca ea însăși să-și influențeze fiica, nu era auzită. Se simțea ca și cum ar fi fost oprimată în trecut, iar acum era în continuare oprimată, dar de generația mai tânără. Scopul travaliului nostru era acela de a o ajuta să ajungă la o imagine mai detaliată a diferitelor emoții, adesea conflictuale, care se luptau înăuntrul ei.

I-am cerut să-mi spună ce credeau soțul ei și ceilalți membri ai familiei. A oftat, s-a jucat cu ceasul. Își doreau ca neînțelegerile să înceteze. Soțul ei o privea ca pe o persoană care nu mai e în toate mințile. Se simțea alienată de toți. Să ai mereu „dreptate“, am spus eu, poate să ducă la izolare și furie. În sfârșit, simțeam că sosise momentul să-i împărtășesc bănuiala că sub furia ei se ascundea un urlet primitiv, corporal. O lua înaintea gândurilor ei. Nu dorea să-și lase fiica să plece — ultimul ei copil. Bebelușul ei. Era ca și cum ar fi fost în doliu după fiica ideală pe care și-o dorea, neputând s-o accepte pe fiica pe care o avea și care voia să i se permită să mute centrul lumii ei de la mamă la soț. Am empatizat cu intensitatea sentimentelor ei și cu cât de mult o speriau toate astea. Cum, prin durerea de a o pierde, își

dorea să pedepsească, aproape să distrugă copilul pe care îl iubise și-l protejase ca pe nimeni altcineva. Dar să acționeze așa cum o îndemna furia însemna să provoace suferință amândurora.

Leena și-a strâns jacheta peste piept, ca și cum ar fi fost o armură care o apăra de cuvintele mele, dar a rămas tăcută, absorbindu-le. Sau măcar o parte dintre ele.

După cinci minute, m-a întrebat încet ce-ar trebui să facă. I-am răspuns, la fel de încet. Nu era vorba într-atât de ce ar fi trebuit să facă, ci de ce își permitea pentru ea însăși. Își putea permite să-și dorească să-și păstreze fiica și îi putea permite fiicei ei să fie întru câtva independentă? Putea s-o lase pe Anita să fie copilul care era și nu copilul imaginat de Leena? Am recunoscut cât de confuze trebuie să fie lucrurile, dat fiind faptul că Anita trăia în două culturi diferite și se străduia, în propriul ei mod, să ducă o viață indiană și o viață britanică.

Leena a bătut din picior cu frustrare copilărească. Și-a dus mâinile la urechi, ca și cum capul stătea să-i explodeze. I-am cerut să-și închidă ochii și să respire, apoi să-și încordeze corpul foarte tare, să strângă fiecare mușchi timp de câteva minute, după care să se relaxeze. Am continuat cu un exercițiu de relaxare și am văzut cum liniștea se răspândea în corpul ei. Nu era momentul pentru cuvinte — era momentul ca sistemul ei să se detensioneze. A plecat în tăcere, permițându-mi totuși s-o îmbrățișez, iar în timp ce o țineam în brațe, simțeam cât de nesigur era trupul ei masiv.

Am aflat săptămâna următoare că, după ce Leena a plecat de la ședința noastră, l-a scos pe Devang dintr-o întâlnire. I-a cerut să meargă acasă, la ea, mai devreme. Pentru început. Avea nevoie să o țină în brațe. A inspirat mirosul iute al părului lui, a simțit căldura brațelor lui. Presiunea din pieptul ei a cedat și a simțit cum siguranța îi curge în vene. El a ascultat-o, în timp ce tirada ei de pierdere și tristețe, de furie și suferință se scurgea pe umărul lui din ce în ce mai umed. A plâns mult timp, cu hohote. El a fost blând și a ținut-o în brațe. I-a făcut un ceai. A fost surprinsă de cât de calmă se simțea. Au căzut de acord asupra faptului că trebuia să o vadă pe Anita împreună: trebuia să găsească o cale de a merge înainte.

Leena m-a privit cu o mândrie și o căldură pe care nu le mai văzusem până atunci. Procesul de trecere dintr-o etapă de viață în alta poate fi uneori dureros de lung, alteori este minunat de simplu. În acest caz, în Leena apăruse o schimbare reală: susținerea și iubirea soțului ei i-au permis să vadă o imagine a viitorului în care erau o familie apropiată, în care nu erau nevoiți să se agațe de o asemenea înverșunare. S-au întâlnit cu Anita și au ajuns la un compromis în ceea ce privea nunta. Anita încă era precaută când venea vorba de mama ei și existau tensiuni între ele, dar trecuseră de cel mai mare obstacol și plănuiau să nu se oprească aici. Leena adora planurile.

Am simțit cum tensiunea cedează în corpul meu. I-am spus Leenei că puterea pe care o au părinții de a influența starea de bine a copiilor lor adulți este adesea subestimată. Relația trebuie reconfigurată, desigur și balanța puterii trebuie reechilibrată, dar, fundamental, un copil este întotdeauna un copil în relație cu părinții. Doream ca Leena să știe că își putea folosi puterea pentru a colabora cu Anita. Nu trebuia să aibă putere asupra ei. Am vorbit despre importanța conflictului deschis, care, odată ce este pus în cuvinte, poate fi mai benefic decât neînțelegerile mocnite. Există modalități în care cearta pune în discuție perspectivele, fără a se constitui într-un atac. Apropierea poate urma unui conflict onest și poate oferi timpul necesar pentru ca fiecare să se simtă mai puțin expus. Ce contează cu adevărat nu e niciodată conflictul, ci capacitatea de a repara.

Am vorbit despre sensul simbolic al căsătoriei fiicei ei. Din punct de vedere psihologic, pentru Leena era simbolul propriului ei declin fizic, momentul în care trebuia să renunțe la visul ei inconștient de nemurire — reparația ei venea din recunoașterea puterii de vindecare a continuității generaționale, poate chiar aduse de nepoți, purtători ai tinereții și frumuseții.

Leena nu a mai avut nevoie să vină la mine: și-a permis să se schimbe și simțea că travaliul nostru se încheiase. Sperând că lucrurile vor fi cu adevărat astfel, ne-am luat rămas-bun.

Lucas

Nou-născut, proaspăt tată

Lucas m-a contactat după o căutare online, întrebându-mă dacă îl puteam ajuta să facă anumite schimbări în viața lui, după nașterea, cu șase luni în urmă, a fiului său, Lee. Mi-a spus în e-mailul pe care mi l-a trimis că viața începea să dea semne de liniștire, după stresul inițial provocat de apariția unui nou-născut. Dorea să-și ia timp să se concentreze asupra modului în care se simțea și dorea să găsească un răspuns la o întrebare esențială pentru el: „Ce fel de tată sunt?“

După câteva săptămâni, a venit la cabinet cu un zâmbet larg și privirea strălucitoare. Era mic, dar puternic. S-a uitat de jur-împrejurul încăperii, a evaluat-o și a dat din cap, nu neapărat aprobator, ci luând aminte la locul în care se află. Puteam vedea că se concentra asupra propriei persoane. Când i-am auzit accentul, am făcut greșeala supărătoare de a presupune că era american, dar mi-a spus ferm că nu, era canadian din Toronto.

Lucas locuia la Londra, lucrând ca artist independent și colaborând la campanii media, dar aceasta nu fusese alegerea lui. A început să vorbească mai încet, s-a încruntat și și-a dus mâna la bărbie, împotriva disconfortului cauzat de cuvintele pe care le rostea. Își vindea sufletul creativ sectorului comercial, pentru că încă nu (acest „încă nu“ era foarte important) reușise să ajungă un artist consacrat și să câștige suficient. Soția lui, Heather, canadiană de origine chineză, era cu șapte ani mai în vârstă decât Lucas. La 46 de ani, avea un post de conducere în industria farmaceutică. Asta însemna program lung și multe călătorii. Câștiga semnificativ mai mult decât soțul ei.

Am înțeles curând cât de diferit va fi acest proces de activitatea mea terapeutică obișnuită. Lucas avea multă energie și o curiozitate care stabilea direcția ședințelor. Pentru a se adapta la rolul de tată, dorea să devină conștient de toate aspectele sale; era tulburat, poate „zdruncinat“ ar fi un cuvânt mai potrivit, dar nu îndurerat. Durerea nu este unicul agent al schimbării. Lucas părea încrezător. Urma să avem un dialog robust, iar asta îmi stârnea interesul.

Lucas mi-a spus povestea lui, pentru a-mi oferi contextul. Mai făcuse terapie și dorea să se folosească de propria copilărie, pentru a inversa traiectoria pe care să-l călăuzească pe Lee, dar nu dorea să ajungă în profunzime — făcuse deja asta. Punctul lui de pornire era — și ce a spus a fost tocmai pe sufletul meu — că viața este un flux constant de schimbări. „Apar schimbări, dar rareori în linie dreaptă.“ A spus că îl cita pe Barack Obama, nefolosind poate chiar cuvintele președintelui. Am încuviințat viguros din cap.

Lucas fusese crescut într-o perspectivă pe care o vedea delirantă, conform căreia lumea funcționează pe baza unui set fix de reguli, pe care, dacă le urmezi — dacă ai slujba adecvată, dacă te îmbraci într-un anumit fel, dacă te duci la școala potrivită —, ai succes. În copilărie fusese dezorientat de această narațiune, dar acum o vedea ca pe o atitudine care-l făcuse cu adevărat nefericit. Când mi-a spus „Era gaslighting“[2], m-am împotrivit. E un cuvânt puternic: am înțeles că ce voia să spună era de fapt că, deoarece părinții nu-i spuseseră adevărul, simțea că îl manipulau psihologic, ceea ce era înnebunitor.

Puteam vedea că umorul era reacția lui spontană, dar dedesubt întrevedeam scânteile furiei, care-l ardea mocnit, de ani întregi. Cea mai importantă era minciuna cea mai mare: mama lui era lesbiană. Ea știa asta de mult timp, dar o îngrozea și și-a sublimat sexualitatea, până când Lucas a împlinit 19 ani și când, în cele din urmă și-a asumat asta și a divorțat de tatăl lui. Pe măsură ce vorbea, vocea îi era din ce în ce mai ezitantă. Empatiza întru câtva cu dificultatea ei — faptul de a fi lesbiană era inacceptabil pe atunci —, dar era rănit: nu putuse să aibă încredere în oamenii pe care-i iubea și de care avea nevoie cel mai mult. Minciunile care i s-au spus, măștile pe care și le-au pus părinții pentru a prezenta imaginea unei „familii

fericite“, totul s-a prăbușit atunci. Și asta l-a lăsat pe Lucas fără povestea copilăriei lui, iar în el a rămas vid: nu avea cum să fie sigur ce e adevărat și ce e fals.

Firește, Lucas era extrem de protector față de fiul lui și asta se vedea limpede. Se temea că povestea lui sau, mai rău, durerea lui va fi transferată inconștient și va ajunge la Lee. Știa că sunt ființe distincte, dar văzuse prea adesea aceeași istorie repetându-se. M-am simțit mișcată de energia lui de a fi părintele pe care nu l-a avut și mă bucura gândul la cât de norocos era Lee să aibă un tată ca el. Dar mă simțeam și puțin ciudat: știam că o parte a procesului consta în a se ierta când nu reușea să fie un părinte perfect, după cum urma inevitabil să se întâmple. Trebuie să fim, așa cum a spus Donald Winnicott, pionierul britanic al psihologiei copiilor, „părinți suficient de buni“. Cel puțin, nereușitele lui vor fi diferite de cele ale părinților săi.

Lucas a descris-o pe soția lui ca fiind „deșteaptă, frumoasă și foarte, foarte haioasă“. Heather venea dintr-o familie de oameni de afaceri care se mutaseră din Hong Kong la Toronto, la începutul anilor 1990. Un prieten comun îi vorbise adesea despre ea și chiar încercase să le facă cunoștință, dar de fiecare dată intervenise slujba lui Heather. Când în sfârșit a întâlnit-o, petrecând puțin timp într-o galerie de artă, a simțit o scânteie — „Era, cum să zic, minunată“. A doua zi a sunat-o și i-a lăsat un mesaj vocal, prin care îi spunea cât de mult îi plăcea, cât de incredibil de drăguță și frumoasă e și că își dorea să iasă împreună în oraș. A zâmbit, amintindu-și cum nu și-a ascuns deloc entuziasmul. Ea și-a sunat cea mai bună prietenă, pentru a-i cere sfatul, întrebând-o dacă ar trebui să accepte invitația lui Lucas, iar prietena ei n-a avut îndoieli, sigură că el era „alesul“.

Prima întâlnire a fost una groaznică. Lucas a dus-o la un bar despre care credea că e liniștit, dar care s-a dovedit a fi aglomerat și gălăgios și asta l-a făcut să devină anxios și stânjenit. Heather a fost relaxată și, pe parcursul numeroaselor întâlniri ulterioare, s-au îndrăgostit. Ea era sfidător de independentă. Își dorea iubirea lui, intimitate și sex, dar își dorea și libertatea pe care i-o aducea cariera. El adora inteligența ei sclipitoare, pragmatismul ei, umorul pe care îl împărtășeau, felul în care făceau dragoste și râsul ei și își dorea ca viețile lor să fie mai apropiate. Au dus această luptă pe întreg parcursul relației, înainte de căsătorie. Și banii erau

un aspect important: ea credea în munca lui de artist, dar și-ar fi dorit ca el să câștige mai mult.

S-au căsătorit doi ani mai târziu. Lucas dorea ca eu să fiu pe deplin conștientă de amploarea neînțelegerilor dintre ei, întrucât eu rezonasem doar cu finalul fericit al poveștii, nu și cu zbuciumul ei. Credeam că, dacă începutul relației fusese unul marcat de turbulențe, iar ei continuaseră să se iubească, asta trebuia să fie o fundație interesantă pentru căsătorie, mai bună decât o iubire binecuvântată din basme. Și-au văzut unul altuia cele mai rele fețe, au găsit moduri de a face reparații după certuri și multe dintre lucrurile esențiale — sex, bani, putere și comunicare — au fost examinate și reexaminate și, indiferent dacă au reușit sau nu să se împace cu ele, cel puțin știau ce dificultăți aveau de înfruntat.

Le luase cinci ani să-l conceapă pe Lee, cu patru runde de fertilizare in vitro, plătite de Heather, a cărei slujbă era principala sursă de venit a familiei. I-am spus că înțeleg cât de stresanți și dificili trebuie să fi fost pentru relație anii aceia de încercări și Lucas a fost de acord că fusese o perioadă grea — așteptarea groaznică și interminabilă a tratamentelor, a rezultatelor, depășirea termenelor riscante. Amândoi avuseseră căderi psihice masive în tumultul tratamentului, în caruselul psihologic al nevoii de a nu-și pierde speranța și al prăbușirii speranței, odată cu fiecare nou eșec, amândoi și-au adunat puterile pentru fiecare nouă încercare, stabilind date în calendar pentru sex (în cazul în care s-ar fi putut fără fertilizare in vitro) și posibile date ale nașterii, străduindu-se să câștige controlul asupra naturii.

Ne-am amuzat când a venit vorba despre întâlnirile sexuale programate. El a admis că uneori era mai degrabă mecanic, dar „Pentru bărbați e mai puțin mecanic, dacă ești cu o persoană pe care o iubești și, oricum, există oare partide sexuale care să nu fie binevenite?“ Am răspuns că sigur există, dar mă bucuram că el nu știa asta. Mi-am dat seama că nu întâlneam decât cupluri disperate în situația în care se confruntau cu infertilitatea și poate că pentru Heather a fost extrem, dar la Lucas simțeam un pragmatism tăcut. Sau poate că mecanismul prin care el făcea față situației era negarea. I-am sugerat că procedurile groaznice prin care trecuseră nu păreau să-l bântuie și că nu-i influențau perspectiva asupra viitorului. Acum că îl aveau pe Lee,

tulburarea lui Lucas trecuse și îi rămăsese în continuare bucuria de a fi tată și forța câștigată prin faptul că supraviețuise și reușise. Am fost uimită de faptul că a ripostat și a repetat că amintirile dureroase nu l-au părăsit.

Reflectând, ar fi trebuit să știu mai bine decât alții că o experiență pozitivă doar rareori șterge una negativă. Chiar dacă, în timp, apare o senzație de dezvoltare. Se poate ca vechile răni psihice să rămână ascunse în fundal și să izbucnească în prim-plan cu o forță surprinzătoare, dacă sunt declanșate de o nouă experiență dureroasă sau de un ecou al uneia din trecut. Asta m-a făcut să discut cu supervizorul meu adevărul deconcertant al faptului că ratasem consecvent suferința lui Lucas și mă concentrasem asupra lucrurilor pline de speranță. Am explorat împreună faptul că poate înfățișarea plăcută a lui Lucas și energia lui pozitivă m-au orbit în fața realității că s-ar putea ca felul în care arată să nu oglindească neapărat luptele din interior. Ochii lui verzi și strălucitori nu indicau în mod automat o inimă fericită și ușoară. Cum ar fi fost posibil așa ceva? Făcuse terapie pentru a depăși copilăria în care fusese supus unui tratament de tip gaslighting, dar nimic n-ar fi putut șterge asta. M-am întrebat dacă exista la el și o tendință de sensibilitate canadiană la optimism, care mă împiedica și mai tare să văd adevărul.

Oricât de încântată ar fi fost Heather să devină mamă, din punct de vedere emoțional fusese luată complet pe nepregătite. Disconfortul fizic inițial, provocat de suturi și de durerile de sfârcuri, combinate cu panica de a nu ști ce să facă sau cum să facă, îi provocau o anxietate permanentă. Heather avea nevoie de un somn funcțional, iar impredictibilitatea sporadică a acestuia o adusese într-o stare de preocupare obsesivă — într-atât încât nu mai putea să doarmă nici măcar când dormea Lee, de teamă că s-ar putea ca fiul ei să se trezească. Această spirală negativă a continuat să se amplifice, dovadă fiind un jurnal în care erau notate orele deprimant de puține în care dormise. Ședințele de supervizare m-au făcut mai atentă și am încetat să-i mai spun lui Lucas că tot ce simțea Heather era normal. Poate să sune a minimalizare catalogarea propriei experiențe ca fiind una „obișnuită“.

Lucas s-a simțit minunat la început, când îl ținea în brațe pe Lee, plângând de bucurie și ușurare. Părea suprarealist, de necrezut, faptul că în sfârșit devenise realitate lucrul pe care și-l dorise și după care tânjise, lucrul de care se temuse că nu avea să se întâmple niciodată. Dar, câteva săptămâni

mai târziu, s-a simțit copleșit. Era o persoană care aborda dificultățile prin acțiune și, chiar dacă putea oferi ajutor prin liniștirea lui Lee, prin schimbarea scutecelor și prin atenția pe care i-o acorda lui Heather, simțea o vigilență anxioasă, ca și cum ar fi presimțit încontinuu un pericol. Am căzut amândoi de acord asupra faptului că știm că ne aflăm cu adevărat în procesul de adaptare la schimbare atunci când simțim acest tip de neliniște. În primul rând, întotdeauna e dificil să învățăm noi moduri de a trăi. Necesitatea ca Lucas și Heather să-și sublimeze propriile nevoi pentru a le îndeplini pe cele ale lui Lee nu era ceva pentru care să-i fi pregătit niciun curs prenatal. Era șocant sub toate aspectele, iar el a înțeles, pe măsură ce vorbea, că în niciun caz nu se adaptase la asta. Își dorea cu ardoare ca eu să știu cât de mult îl iubea pe Lee, cum faptul de a fi cu el era o încântare absolută. A clătinat din cap, încercând să rețină iubirea pe care o simțea pentru copilul lui și teama de ceea ce stârnea în el responsabilitatea pentru acea mică ființă. Cât de lipsit de speranță se simțea uneori. Se simțea așa cum se simțea copilul.

L-am întrebat cine i-a ajutat în acele prime luni, cine le-a stat alături, în tot acel cocktail de emoții. Părinții lui și părinții ei fuseseră pe rând, câte o săptămână. Prezența lor a atenuat izolarea, iar mama lui Heather i-a ajutat nopțile, dar asta a dus la alte necesități de adaptare: Lucas trebuia să-și vadă părinții separat și mama lui avea ea însăși mai multă nevoie de îngrijire decât putea să ofere. Existau rivalități între amândouă cuplurile de părinți: au contorizat care dintre ei a petrecut mai mult timp cu Lee. Părea că sursa era mai degrabă propria nesiguranță, nu iubirea pentru bebeluș. Lucas a vrut să-și retragă cuvintele, îngrijorat că vorbise cu răutate: știa că bunicii suferiseră la rândul lor, în perioada în care luptaseră cu infertilitatea și că erau încântați de nașterea lui Lee.

Lucas și Heather au înțeles atunci pentru prima dată care era prețul pe care îl plăteau pentru faptul că locuiau departe de casă, fără legături cu prieteni vechi, din facultate și fără ceilalți membri ai familiei. Cursul la care se ducea Heather, organizat de National Childbirth Trust, era cea mai apropiată rețea de susținere, dar grupul de WhatsApp al acestuia era o binecuvântare îndoielnică, oferind uneori informații și trucuri utile, în timp ce multe alte mesaje erau competitive — „Cine are un bebeluș perfect/cine este părintele perfect?“ —, care declanșau sentimente toxice de inadecvare. Heather i-a

spus lui Lucas că procesul de a-și descoperi propria maternitate era asemănător modului în care un actor se folosește de recuzită și încalță o pereche de pantofi roșii, pentru a intra în rol. Trebuia să facă eforturi conștiente și să se dezvolte ca mamă, să încerce modalități de a fi, să exerseze, până când maternitatea ajungea să-i fie a doua natură.

L-am văzut pe Lucas uitându-se pe fereastră. Când s-a întors, a spus destul de apăsat că nu voia să folosească ședința pentru a privi înapoi. Fusese de ajutor descrierea modului în care începuse totul, dar acum dorea să se concentreze asupra prezentului. În curând, Heather urma să se reîntoarcă la serviciu. Asta ridica probleme cât se poate de complexe.

În următoarele câteva ședințe, Lucas a vorbit despre întoarcerea lui Heather la serviciu și despre cum asta aducea în discuție chestiunea banilor și împărțirea sarcinilor. A spus că era aceeași discuție pe care o avuseseră pe întreg parcursul relației și pe care nu o rezolvaseră niciodată. Avea impresia că era ca o minge de tenis: o dădeau de la unul la celălalt, dar, în cele din urmă, cădea și ajungeau să se certe. Heather voia ca el să câștige mai mulți bani: nu mai dorea să-și asume responsabilitatea de a fi principala sursă de venit a familiei și voia să aibă libertatea de a-și schimba rolul la serviciu, de a avea un program mai scurt și de a călători mai puțin. I-a spus din nou ce spunea de fiecare dată: credea în el ca artist, dorea să-și urmeze calea, dar voia și să câștige mai mult.

Dilema lui Lucas consta în faptul că încercase să renunțe la visul lui, să-și găsească slujbe mai bine plătite, dar nu-i plăcuseră deloc, așa că revenise la munca de artist. Toată lumea i-a spus: „Nu renunța la visul tău. Ăsta ești tu“. Simțea că, într-adevăr, aici era vorba despre identitatea lui, dar cunoștea dificultatea. În zilele proaste, se întreba dacă nu cumva era delirant, dacă nu cumva era un Peter Pan și dacă nu cumva sosise timpul să se maturizeze. Dar apoi clătina din cap: încă nu era pregătit. Avea o nevoie intrinsecă de a fi artist și simțea că nu voia să renunțe. A privit în jos și a spus: „Miza e mare — jocul a avansat și nu pot să mă opresc“. Lucas a afirmat, privind cu adevărat în sine însuși, că, cel puțin pentru moment, va continua. Se agăța de faptul că, atunci când lucrurile mergeau bine, arta lui era lucrativă și avusese unele reușite, primise feedback pozitiv, iar câteva vânzări îl făcuseră să continue să spere. Afacerile cu arta erau nestatornice și nu prea

depindeau de el. Dar avea control asupra propriei munci și asupra calității acesteia, iar o zi pe săptămână o dedica propriei activități creative și vizitelor la studio, unde oamenii puteau să vadă ce lucra. Investise în asta o mare parte din energia și speranța lui. Decizia era luată. Până când apărea din nou în discuție.

Am discutat în profunzime despre relația cu Heather, pentru a descoperi în ce fel s-a schimbat ea după nașterea lui Lee. Lucas era energizat: privind către sine, înțelegea cât de mult le-au consumat resursele de cuplu anii de infertilitate și vedea în egală măsură gradul în care nașterea lui Lee îi îmbogățise. Pe măsură ce vorbea, era entuziasmat de posibilitatea de a spune că au descoperit cum, ca părinți, pot să intre în rezonanță și să colaboreze, ceea ce era un lucru nou și le dădea un sentiment de creștere. Ne-am bucurat pentru faptul că, având în vedere statutul lor de cuplu în care neînțelegerile fuseseră prezente încă de la început, reușiseră să rezolve problemele de parentaj într-o manieră relativ simplă. În cazul în care nu erau de acord asupra unei chestiuni, se certau mai eficient și mai repede, pentru a găsi o soluție. Lucas a spus: „Vreau să subliniez aspectul ăsta. Am reușit să descoperim ceva important, la care trebuie să lucrez“.

Nu se poate să fi fost o coincidență faptul că în următoarele săptămâni, viața lor sexuală a reînflorit: simțeau dorință și o legătură profundă, care îi îmbogățea pe amândoi. La un moment dat, a spus pe un ton scăzut: „Nu știam cât de singur mă simțisem, până când n-am recâștigat asta. E o parte atât de importantă din noi“. Lucas și-a întins brațele și a privit acest nou peisaj. A spus, ca și cum ar fi făcut o promisiune: „Asta e pentru totdeauna“. Vedeam că angajamentul lor pentru unitatea familiei a dus la o legătură mai strânsă între ei. La asta speră cuplurile să ajungă atunci când fac copii, dar adesea se întâmplă invers: haosul pe care îl aduce un nou-născut poate adânci rupturile deja existente.

Lucas dorea să continue să exploreze modul în care rolurile lor parentale influențau dinamica jocurilor de putere în relația lor. Descriindu-și propriul rol, stătea mai drept în scaun, frecându-și mâinile de coapse: „Sunt un tată foarte implicat. Avem roluri de gen aproape inversate. E o căsătorie modernă“. Am aflat că majoritatea sarcinilor erau împărțite firesc, deși întotdeauna apărea o luptă pentru al cui e rândul să facă ceva anume. În

general, Heather venea cu ideea și el o implementa. În timpul diversificării lui Lee, Heather a insistat cu o încăpățânare extremă ca el să nu mănânce decât hrană sănătoasă — ciorbă cu ingrediente organice, fără niciun aliment procesat. Am oftat lăuntric la gândul ăsta. Inițial, Lucas s-a împotrivit, ar fi trebuit să muncească o grămadă, fiindcă el se ocupa de cumpărături și de gătit, dar pieptul i s-a lățit de mândrie când a descris cât de mult îi plăcea să facă asta și satisfacția pe care o simțea, oferindu-i lui Lee mâncare sănătoasă. Era echivalentul alăptării și îl ajuta pe Lee să se dezvolte. Era hotărât să facă asta pentru tot restul vieții, iar acest angajament îl făcea să zâmbească larg.

Am spus că această activitate împărtășită de a-l iubi și de a-l îngriji pe Lee o adusese pe Heather acasă și făcuse ca relația lor să fie mai strânsă. Dar neînțelegerile legate de bani continuau și, în ciuda faptului că discutaseră deja despre asta, problema reprezenta în continuare un factor de risc. Lucas tăcea. Și-a dus palma la bărbie; era gestul pe care îl făcea când se simțea inconfortabil. „Banii sunt piatra de moară.“ Știa că acest conflict urma să se accentueze în viitor „pentru că nu poți să rezolvi situația pe deplin“. Avea dreptate.

Știu din experiență că există adesea câte o neînțelegere care trenează de-a lungul întregii căsătorii, de obicei provocată de nesiguranță în privința faptului de a fi suficient de iubit, sau legată de sex, sau de bani. Nerezolvarea acestor probleme, însoțită de lipsa oricărui efort din partea ambilor parteneri, duce la amplificarea conflictelor pe parcursul anilor. Fiecare partener își apără propria poziție, până când se ajunge la o confruntare, fiecare atacând sau retrăgându-se în tăcere. În timp, devine un zid impenetrabil, care nu mai admite nicio soluție. L-am întrebat pe Lucas dacă își poate imagina o schimbare.

Nu a spus nimic. Apoi, ca și cum ar fi continuat o ceartă cu Heather pe la spatele ei, mi-a spus că până și ea recunoștea că, de la nașterea lui Lee, flexibilitatea lui reprezentase un avantaj, dat fiind faptul că el se ocupase de o mare parte din lucruri. Lucas părea mândru în timp ce-și descria rutina de zi cu zi. Avea grijă de Lee o zi pe săptămână, în care îl ducea dimineața la o activitate creativă; după-amiaza participau la o întâlnire de joacă, organizată la biblioteca din zonă. Îl trezea pe Lee, îl ducea și îl aducea de la creșă, îi

făcea ceai și se ocupa de baie și adormirea lui seara. Heather încerca să ajungă acasă înainte ca Lee să adoarmă și ea se ocupa de el noaptea: timpul petrecut cu el era foarte prețios pentru ea. Lucas își susținuse limpede cazul: nu era momentul ca ei să rezolve problema banilor; slujba lui era extrem de potrivită pentru felul în care arăta viața lor în prezent.

L-am întrebat cum se desfășoară adaptarea lui internă la condiția de tată. „E ca și cum cred că am…“ Dădea din picior, ceea ce îmi spunea mai multe decât cuvintele lui. A ridicat privirea, avea lacrimi în ochi și, în sfârșit, a rostit cuvântul „Lee“, asimilând realitatea faptului de a avea un fiu viu, sănătos. A vărsat lacrimi de ușurare, amestecate cu lacrimi de durere, pe care și le reținuse în anii de încordare, petrecuți în caruselul speranței și mâhnirii provocate de încercările de a avea un bebeluș. Zâmbeam, privindu-ne în ochi și am lăsat imaginea lui Lee să plutească între noi. A îndrăzni să știe că avea un fiu sănătos era un proces anevoios, complex. Ce altceva mai era acolo?

Lucas dorea să fie un tată relaxat și plin de haz, dar simțea în fundal o forță întunecată, care prevestea lucruri rele. Pe măsură ce vorbea și-a dat seama că se temea că în momentul în care credea cu adevărat că totul e bine, zeii cei răi se vor pogorî să-l lovească. Această credință îi modela comportamentul: nu dorea ca prietenii de familie să-l ia în brațe pe Lee, de teama fricii de infecții, era hipervigilent când ieșeau afară, iar ideea prezenței unui aeroplan avea puterea de a-i provoca un atac de panică. Am explorat modul în care ar putea să mențină alături ambele sentimente, frica și încrederea, fără ca unul să-l înlăture pe celălalt. Asta l-ar ajuta în viitor să facă alegeri pentru Lee.

Lucas își programase doar câteva ședințe, așa încât am ajuns curând la ultima întâlnire. Mă întrebam dacă îl ajutaseră. Mi-a spus că, vorbind și simțindu-se auzit, și-a dat voie să știe ceea ce știa deja instinctiv și de care acum se putea folosi cu mai multă încredere. Am stat de vorbă și mi-a spus din nou că viața este despre schimbare. Oamenii încearcă să găsească sensul pentru care unele lucruri s-au întâmplat în anumite momente, ca și cum viața ar avea un design, ceea ce el nu considera util. Ce știa era că faptul de a avea o familie însemna că pășise cu adevărat în viața de adult. Propria lui

familie reprezenta o fundație importantă, pe care să crească și să se dezvolte. Și, cu siguranță, creștea și se dezvolta.

Wande

Mamă muncitoare

Wande, nume prescurtat de la Yewande, avea 38 de ani și m-a contactat la recomandarea unui fost client. M-a întrebat dacă auzisem de ea, întrucât era o comediantă celebră și scenaristă a propriei emisiuni. A rânjit, un fel de zâmbet strâmb, când i-am spus că nu auzisem de ea și-a mușcat buza, ca și cum i-aș fi confirmat ceva despre propria ei valoare. Wande mi-a spus că era căsătorită și că avea un fiu în vârstă de opt ani. Dorea să facă terapie deoarece simțea că are probleme de autenticitate: era performer și avea un rol pe care îl juca în public, după care mergea acasă, unde era mamă și soție. Nu reușea să le aducă la un numitor comun. Și-a aplecat capul, iar tonul vocii ei a devenit scăzut în clipa în care a spus că „faptul de a fi mamă“ era partea din ea care îi provoca cea mai mare neliniște. Se juca fără astâmpăr cu părul ei negru și des, împletit în șuvițe și strâns ușor în coadă, șezând picior peste picior și agitându-și în aer ghetele Dr Martens. Și-a dat capul pe spate și a luat câteva guri de bomboane din tubul de Smarties. Îmi dădeam seama că frumusețea și succesul ei nu erau ancore sigure. O simțeam dispersată pe dinăuntru, spulberată în fragmente ale propriei persoane, la care nu reușea să ajungă.

Voiam să știu cum e pentru ea, femeie de culoare, să vină la o terapeută albă. Întâlnirea noastră era dublată de întâlnirea poveștilor noastre de viață, fiecare formată și influențată de propriul trecut. Eu sunt o femeie albă privilegiată, născută într-o cultură albă, cu o istorie de dominare a oamenilor de culoare, iar ea e o femeie neagră, din clasa de mijloc și, da, educată, dar cu o poveste foarte diferită. I-am cerut să-mi atragă atenția dacă făceam presupuneri greșite sau dacă o supăram fără să vreau. A fost de acord că era o parte importantă a identității ei și s-a bucurat că am vorbit

deschis despre asta. Considera că ar putea fi util, în cazul în care ar fi apărut o neînțelegere între noi, dat fiind că ne aflam într-un cadru în care puteam explora — în loc să păstrăm durerea în tăcere.

Wande simțea că nu ar trebui să vină la mine: mulți alți oameni sufereau mai mult decât ea. Era „norocoasă“, dar acest noroc era urmat îndeaproape de frică: „Îmi fac mai multe griji pentru bani decât mi-am făcut vreodată. Am presimțirea asta de sărăcie și nenoroc — că totul o s-o ia la vale“. După aceste cuvinte care au răbufnit din ea, a apărut un gând mai înțelept, mai înțelegător, rostit cu o voce mai joasă, reflexivă: „Cred în mod fundamental că, indiferent dacă suntem într-o celulă sau dacă suntem norocoși, suntem la fel și cu toții ne putem simți nesiguri“.

Am conchis că părea să aibă cel puțin două perspective opuse asupra propriei persoane, una mai înțelegătoare decât cealaltă și am întrebat-o dacă mai erau și altele. A deschis larg ochii, iar în vocea ei am detectat o notă de entuziasm în clipa în care mi-a vorbit despre ea însăși ca „fiică înghețată“. Tatăl ei avusese un accident devastator de mașină și a fost nevoie de mulți ani de recuperare lentă, pentru ca el să-și revină, ceea ce a aruncat întreaga familie într-o stare de șoc suspendat. În opoziție cu asta, se simțea vie și încrezătoare când era pe scenă, deși, odată ce cobora, era asediată de singurătate și frică — erau zile în care nu se putea da jos din pat și era zdrobită de tristețe și extenuare.

Cele două versiuni ale ei i s-au succedat pe față în timp ce vorbea. I-am spus că nu păreau să se asculte sau să vorbească una cu cealaltă și că trebuia să ajungem să cunoaștem mai bine fiecare fațetă. Nu am vorbit mult: părea să înțeleagă multe din simplul fapt de a-și auzi spuse cu voce tare propriile gânduri zbuciumate. Poate dura luni întregi descoperirea atât de multor informații din partea unui client nou, dar, ca scriitoare și performer, se pusese sub lupă adesea, pentru materialele ei, aceste lucruri fiind disponibile cu ușurință în terapie: un bonus.

Abia după încheierea ședinței mi-am dat seama, cu o răbufnire de anxietate, că Wande a întrebat „Care-i scopul?“, dar nu și-a oferit și un răspuns. De aici trebuia să începem următoarea ședință. Avea tendințe sinucigașe? Sau nu era decât o întrebare legată de sensul vieții? Mi-a spus că discutase cu prietenele despre gândurile ei sinucigașe și că toate fuseseră de acord că

existau momente în care credeau că lumea ar fi un loc mai bun fără ele. Am întrebat-o cu blândețe dacă vorbea despre ea la persoana a treia, aproape în afara ei sieși.

Și-a ținut respirația — a rămas nemișcată, cu gheata ridicată spre tavan. Se uita pe lângă mine. A murmurat: „Mi-e teamă că n-o să câștig lupta“. I-am lăsat spațiu pentru cuvintele ei, pentru ca amândouă să asimilăm sensul deplin și i-am cerut să-mi spună mai multe despre luptă.

A durat ceva. Cuvintele îi rămâneau blocate în gât. Era ca și cum le vedeam în cădere liberă, rotindu-se la nesfârșit în mintea ei, dar era dureros să le scoată la lumină, să le rostească și era nevoie de curaj să le expună. În cele din urmă, am înțeles că avea înăuntru straturi de frică, o parte din ele, frică traumatică de la accidentul tatălui ei. Își construise o carapace și asta însemna că nu se simțea autentică: avea impresia că-și punea masca „eu“ pentru ceilalți și nu putea să absoarbă aspectele pozitive ale succesului ei. Cea mai mare parte din energie și-o folosea pentru blocarea gândurilor de autovătămare. Își ținea disperarea la distanță cu alcool și rețele de socializare — „Alerg în cerc, ca un câine bătut“. Știa că fiul ei, Kemi, ar fi suferit dacă ea ar fi murit, iar asta era o ancoră pentru ea, dar era și o legătură cu o altă sursă de neliniște: rolul de mamă. Am sugerat să lăsăm asta pentru mai târziu și să ne concentrăm asupra gândurilor pe care le reprima. Trebuia să le aducem la lumină.

Avea o nesfârșită „serie de trebuie“, dintre care o parte se referea la faptul că e leneșă, dar trebuie să muncească, la încredere și teamă, la demascarea ca impostoare. Ducea o luptă cu alcoolul: știa că trebuie să se oprească, dar nu putea lua decizia. Geografia propriei persoane se schimbase și nu avea harta. Dar începea să cartografieze, punându-și îngrijorările în cuvinte. La finalul ședinței, am făcut un exercițiu de relaxare pentru ea, dar și pentru mine: și eu mă simțeam încordată. Ședința fusese una intensă.

Efectele n-au fost de durată. Wande a plecat de la ședință, simțindu-se mai liniștită, dar a sărit direct într-un program neîntrerupt de spectacole în toată țara. Departe de casă, energizată pe scenă și apoi anesteziindu-se cu alcool, pentru a se relaxa, nu-și mai dorea să se trezească. Am reflectat cu blândețe tiparul toxic pe care l-a descris, atentă să nu o critic, dar arătându-i că puteam să înțeleg cât de tulburată se simțea. A plâns în hohote. Mult

timp. Înecându-se de râs în timp ce-și cerea scuze pentru că îmi folosește toate șervețelele, pe care le scotea ritmic din cutie. Amândouă ne-am simțit ușurate de faptul că Wande recunoștea adevărul durerii ei.

Lacrimile s-au oprit. Și-a apăsat tare șervețelul pe ochi, a inspirat adânc și m-a privit fix: „Trebuie să nu mai beau“. Am aprobat din cap. Să-și dea voie să știe asta fără îndoieli — fără epuizante ezitări „poate-ar trebui, poate n-ar trebui“ — îi ilumina fața. Mi-a oferit un film 3D despre cum ar arăta viața ei fără alcool: s-ar trezi odihnită, plină de energie, liberă… Lista continua. Am întrebat-o cum plănuiește să renunțe la alcool, ceea ce poate a sunat puțin cam dur, dar era important s-o aduc înapoi la elementele de bază. „O să iau fiecare zi pe rând“, a răspuns încrezătoare. A ajuns repede la această concluzie în timpul discuției noastre, dar îi luase luni întregi de gândire, de cercetare, de ambivalență și suferință. Conversația noastră era o parte dintr-un proces îndelungat: nu suntem întotdeauna deschiși în fața unui nou început. Nu avem buton de pornire și oprire. Avem nevoie de timp. De timp în care să ne retragem, în care să rămânem înghețați, înainte de a încerca din nou. În acest caz, ceva a rezonat. A existat o aliniere, un zumzet de energie între permisiunea pe care și-a acordat-o de a fi tristă și de a fi auzită vorbind despre problema ei, alegerea ei, decizia ei, iar lucrurile s-au legat. Bum.

Am petrecut mai multe ședințe consolidându-i încrederea în viața fără alcool. Începea fiecare ședință cu „E a doua săptămână în care nu beau“, „E a treia săptămână în care nu beau“, medalii de onoare de care mă bucuram și pe care le sărbătoream împreună cu ea. Wande era mai reflexivă și zâmbea, privindu-mă în ochi, de multe ori râzând de ea însăși. Nu am pus întrebări despre această apărare, care părea mai degrabă o expresie de ușurare la gândul că își dorea să trăiască. Vedeam cum otrava îi părăsește corpul.

Viteza cu care Wande își revenea era, în experiența mea, neobișnuită. Era un semn de reziliență profundă: copilăria ei sigură și previzibilă, cu părinți iubitori, cu mulți prieteni, cu o structură suficientă. Identitatea ei clară și sistemul ei fundamental de credințe îi ofereau o bază care rămânea neclintită în fața amenințărilor. Accidentul tatălui ei fusese o fisură care a zdruncinat această fundație și i-a pus la îndoială încrederea în ea însăși ca

femeie, ca mamă, dar și ca scenaristă și comediantă de succes. Alcoolul, zeul fals la care apela pentru a o face să se simtă mai bine, a adâncit această fisură. Erau destule lucruri pe care le aveam de făcut împreună, existau multe straturi ale experienței ei, care să fie explorate și înțelese, astfel încât ea să poată integra cine fusese în trecut și cine era acum. Eram încrezătoare că urma să-și configureze în timp noul sine.

Când se gândea la propria persoană, Wande privea în sus, la cer, spre lumină, unde accesa amintiri pline de bucurie. Când simțea un val de tristețe sau durere, se uita în stânga, ca și cum cineva malefic îi stătea pe umăr. O parte din lupta de a descoperi cine era cu adevărat, în opoziție cu cine credea că e, consta în a-și acorda permisiunea de a ști cât de mult îi displăceau activitățile banale și nesemnificative ale maternității. Părea tabu să se plângă de asta, ca și cum, dacă s-ar fi plâns, ar fi făcut să se întâmple lucruri rele. A fost copilul unor părinți care i-au inculcat credința în munca susținută, ca modalitate de eliberare din sărăcie (motivul pentru care bunicii ei plecaseră din Nigeria) și avea senzația că era greșit, chiar transgresiv, să se plângă. A vărsat lacrimi fierbinți de frustrare față de propria persoană, pentru că „mă simt ca dracu' în viața mea privilegiată", pe când bunicii ei nu aveau deloc așteptări și nu s-ar fi plâns niciodată. Apoi a inspirat profund și am ajutat-o să-și imagineze că vorbește cu bunica ei și îi vede strălucirea din ochi. În clipa următoare, entuziasmul ei a răbufnit, amintindu-și râsul profund al bunicii. Când vorbea despre aceste dificultăți, vedeam comedianta producându-se pe scenă și știam că avea să folosească lucrurile astea în materialele ei, dar nu voiam să pierd sentimentele care se ascundeau în spate. Avea momente în care își dorea intens un pahar de băutură, dar făcea un exercițiu de respirație despre care discutaserăm și își deplasa atenția asupra altor lucruri, pentru a întrerupe gândurile obsesive.

Inevitabil, Wande se certa cu soțul ei, Ty, învârtindu-se într-un cerc vicios, în care amândoi erau răniți și supărați, aruncând vina unul asupra celuilalt, dar știind totuși că nimeni nu era vinovat și că nu aveau nevoie de nimic altceva decât să se țină în brațe. A ieșit la iveală o imagine mai clară a lui Ty. Fusese hărțuit și avusese o copilărie singuratică. Era analitic și matematic, abilități opuse celor ale lui Wande. Dar, fundamental, era un bărbat răbdător și bun. Dorea să facă lucrurile potrivite din motivele potrivite, iar când Wande îi explica ceva și el reușea să o înțeleagă, le punea

în practică. De când Wande începuse terapia, el dezvoltase o nouă abilitate, de care era mândru: o lăsa pe Wande să-și verse grijile și o asculta fără să-i dea răspunsuri. Pe Wande o impresiona profund când o asculta atent și vedea ce eforturi face să se abțină de la a-i oferi o soluție. Simțea că ea avea echivalentul unui doctorat în inteligență emoțională, iar el abia dacă dăduse bacul. A râs când a făcut această observație, după care s-a aprins o luminiță: faptul că știa cât erau de diferiți o ajuta să aibă răbdare și să fie mai clară când îi spunea cum se simțea.

Wande vorbea în șoaptă despre părinții ei, ca și cum se temea că ar fi putut s-o audă. Avea pentru ei o mare afecțiune și mult respect, dar, ca în multe aspecte ale vieții ei, era confuză în privința lor. Se simțea vinovată până și să vorbească despre ei. Tatăl ei, înainte de accident, avusese un comportament tradițional, vorbindu-i pe un ton didactic, asemenea unui profesor, așteptându-se să facă tot ce-i cerea, ceea ce se întâmpla rar. După accident, a devenit mai asemănător mamei ei, mai cald și mai blând, dar ei îi era dor de puterea lui.

Accidentul de mașină avusese loc într-o noapte ploioasă, foarte aproape de casă. A tras brusc de volan pentru a evita o mașină care venea din sens opus, pe mijlocul drumului, cu o viteză prea mare. Ar fi trebuit să moară. A fost inconștient zile întregi, la terapie intensivă, iar când și-a revenit, medicii nu erau siguri în privința funcțiilor cerebrale care îi rămăseseră neafectate. În următoarele săptămâni și-a regăsit vocea și a învățat încetul cu încetul să vorbească, dar gâtul îi fusese fracturat. Stătuse internat în spital cinci luni și i se spusese că nu va mai merge niciodată. A reușit însă, prin ani întregi de fizioterapie și o hotărâre neabătută, deși nu-și putea folosi partea stângă și mergea sprijinit într-un baston. Uneori, durerea îl făcea să folosească un scaun cu rotile.

Accidentul era un câmp minat, de care Wande nu-și dorea să se mai apropie. Își ținea respirația și înghițea în sec ori de câte ori aducea vorba de el. Făcuse desensibilizare și reprocesare prin mișcarea ochilor (EMDR), tratament care reduce simptomele traumatice și terapie, dar rana era chiar la suprafață și se redeschidea înainte să poată face ceva pentru a opri asta. Deși erau apropiați, simțea că există o ruptură între persoana care era acum, modul în care își ducea viața și rădăcinile ei. La facultate și în profesia ei se

număra printre „oamenii șic… chestia asta care se cheamă mobilitate socială e o treabă dată dracului, dacă tu ești ăla care face mobilizarea… La facultate era ca și cum trăiam în două lumi. Era lumea în care eram cu prietenii — foarte englezi, cei mai mulți albi — și după aia mă duceam acasă, într-o altă țară, cu mâncăruri și culori exotice, cu alte atitudini și reguli. Un tată bolnav. Dar nu știam nici regulile albilor șic“. Simțea că părinții ei erau mândri de ea, dar — asta rămânea nepus în cuvinte — faptul că era o comediantă negresă, care lucra într-un spațiu în care majoritatea erau albi, îi făcea să se teamă. Au fost nevoiți să accepte un sistem în care nu erau tratați ca egali, au îndurat să fie tratați cu asprime și cu toate astea au reușit să-și creeze o viață bună, rămânând în propria comunitate. Wande trecuse într-o lume necunoscută, care părea tot atât de riscantă, pe cât era de promițătoare.

Preocuparea noastră recurentă de tranziții are la bază identitatea: cine suntem noi, ne chestionăm autonomia; sentimentul nostru de libertate și de a da sens; scopurile subiacente pe care le inserăm în viețile noastre. Toate astea sunt perturbate când apare un copil. Am impresia că procesul de adaptare la maternitate al lui Wande a fost blocat de nașterea traumatică a lui Kemi, intensificată de trauma accidentului de mașină al tatălui ei, cu zeci de ani înainte. Faptul că avea succes și era recunoscută în public punea o presiune și mai mare pe problemele ei de identitate, deoarece simțea că oamenii o plăceau prea mult, fără niciun motiv și alții probabil o displăceau, tot fără niciun motiv. Deși îi plăcea sentimentul de competență pe care îl avea în timpul spectacolelor, îi era rușine că e o mamă incompetentă, ceea ce o afecta când încerca să scrie acasă: „Tot timpul mă simt cam ca un melc pe care cineva tocmai urmează să pună sare. De fiecare dată când mă apuc de scris, trebuie să mă confrunt cu toate astea“. Și era conflictuală în privința autoexpunerii, rușinată de a fi spus public lucruri despre ea însăși, ceea ce contravenea valorilor familiei ei. Pe măsură ce-și recunoștea foamea de atenție, în ea înflorea dezgustul de sine, asemenea cucutei și îi bloca deschiderea spre a accepta lucrurile bune. Odată ce și-a vărsat dezgustul, a fost liberă să fie pragmatică. A înțeles că slujba ei era „uimitoare. Pot să fac chestia asta care îmi permite să-l iau pe fiul meu de la școală în fiecare zi“.

Părinții ei erau bunici implicați și îi ajutau în mod regulat cu Kemi, care îi adora, în timp ce Wande și Ty erau ocupați cu munca. A început să plângă în

timp ce vorbea despre părinții ei, nu lacrimi de durere, lacrimi de tandrețe și conștientizare. Am văzut că ținea pumnii încleștați și am întrebat-o care e motivul. Era îngrijorată că ei făceau prea multe, ceea ce a făcut-o să înțeleagă că „Asta mă tulbură, mă plasez într-o comparație negativă cu părinții mei. Cred că nu-l îngrijesc pe Kemi așa cum se cuvine, dar nu știu cu ce greșesc“. Avea senzația că ei știau instinctiv cum să fie părinți mai bine decât ea. Fuseseră constanți și prezenți. De asemenea, relația dintre ei se schimbase cu mulți ani în urmă, după accident, când ea a simțit că trebuie să-i facă fericiți și să-și ascundă propria teamă. O parte din ea se simțea tristă că le-a ascuns cine e cu adevărat. Și a plătit cu vârf și îndesat pentru asta. Nu mai avea ignoranța binecuvântată a convingerii că e riscant să iubească și că accidente devastatoare li se pot întâmpla celor pe care îi iubește cel mai mult.

Am întrebat-o pe Wande dacă e pregătită să vorbească despre Kemi. A privit în jos, apăsându-și fruntea cu bijuteriile frumoase pe care le purta pe degete. Avea senzația că fundațiile lor erau „oscilante“, că s-a transformat dintr-un copil fericit într-un băiat complex. Și mai rușinos era faptul că se bucura să scape de el și să plece în turnee. Când nu era acasă, își imagina familia fericită la care abia aștepta să se întoarcă, dar când revenea, era întâmpinată de copilul ăsta furios. „Kemi ar putea să ne dezmembreze pe amândoi și să ne pună pe foc.“ Îi era dificil să recunoască cocktailul de furie pe care i-l provoca, încheind prin a spune cu greu: „Nu sunt sigură că a fost o idee bună să facem un copil. Nu mă simt suficient de în siguranță“. A adăugat că, judecând rațional, dintr-o perspectivă feministă, credea că e absolut în regulă să fie plecată să muncească, dar realitatea era complet diferită de teoria care nu oferea nicio soluție pentru vinovăția pe care o resimțea când era plecată, sau pentru furia pe care Kemi o manifesta față de ea când se întorcea acasă.

Instinctul îmi spunea să-i cer să facă un pas înapoi și să-mi povestească despre primii ani de viață ai lui Kemi. Când a simțit că lucrurile s-au deteriorat? Wande mi-a spus că a avut o naștere groaznică și că a ajuns la camera de gardă pentru o operație cezariană de urgență. Fusese în agonie, țipând și simțindu-se neputincioasă. Bărbați în halate verzi au venit și au tăiat-o și aproape a murit. Kemi ieșise, dar aproape a omorât-o. Consiliera i-a spus mai târziu, pe un ton vesel: „Aproape te-am pierdut“. Dar Wande nu

se simțea veselă, se simțea „trasă pe sfoară“. Înțelegeam că nașterea lui Kemi pusese în mișcare un proces complex, care nu se dezvăluia decât acum, când vorbeam despre el, opt ani mai târziu. Agonia și frica provocate de accidentul tatălui ei fuseseră reactivate de nașterea înfricoșătoare a lui Kemi, de imaginea bărbaților cu bisturie în mâini și de sentimentul că iubirea pentru el semăna cu iubirea pentru o bombă cu ceas. Hotărârea ei de a rămâne o mamă bună însemna că putea să treacă peste asta când îl alăpta, dar după întoarcerea pe scenă și succesul care a urmat foarte repede, a început să o destabilizeze și, mai ales, a făcut-o să piardă legătura cu propria persoană. Se disprețuia pentru că îi plăceau atât de mult laudele, apelând la Twitter și la alcool pentru a-și amorți sentimentul dominant că era „inutilă ca persoană“.

Travaliul nostru nu consta în eradicarea aspectelor negative și celebrarea celor pozitive, ci în efortul depus pentru ca ea să-și ofere permisiunea de a auzi ambele voci și de a-și ajusta perspectiva în funcție de o imagine mai gestionabilă, care să-i permită să continue să lucreze.

În următoarele săptămâni, Wande s-a gândit mult la Kemi, a vorbit cu Ty și a schimbat modul în care îi vorbea fiului ei, înțelegând că pe el nu-l interesa munca ei. Pentru el era doar competiție. Acum îl lăsa pe băiat să stabilească ce făceau în timpul pe care îl petreceau împreună și îi acorda mai multă atenție. I-a spus cât de dor îi fusese de el și, oricât ar fi fost de plictisitoare, a jucat cu el jocurile care îi plăceau lui: Pokémon și Match Attax. El s-a bucurat mult. A fost un moment, într-o dimineață, înainte de școală, întotdeauna un interval furtunos, când el și-a ieșit din fire, iar ea a reacționat mai bine. Simțea că ajunseseră într-un loc în care el își putea exprima sentimentele, iar ea putea fi părintele care își dorea să fie. În următoarele săptămâni, s-a simțit uimită de cât de mult crescuse, ajungând să-i placă să fie cu Kemi. A citit o carte în care scria „Pentru toate tipurile de iubire e nevoie de efort și de angajament statornic“. A ținut minte aceste cuvinte, folosindu-se de ele pentru a scăpa de rușine.

Am luat o pauză de sărbători, iar în ședința următoare am văzut că Wande era plină de energie. „Îmi place mult de mine de când nu mai beau“, a spus ea cu un zâmbet mândru, arătând ca o adolescentă care tocmai primise un

premiu. Îi plăcea claritatea, dar alteori un drăcușor de pe umărul ei o întreba dacă fusese cu adevărat dependentă: „Chiar trebuie să fac asta? Nu pot să fiu o persoană normală?“ Asta era cheia sănătății ei mentale. Înainte existau nenumărate voci. Acum, auzind mesajele contradictorii care îi zbârnâiau prin minte, putea alege care era mesajul potrivit pentru ea. Stătea la volanul propriei vieți, într-un mod pe care până atunci nu-l cunoscuse.

Puteam vedea încrederea din ce în ce mai mare pe care Wande o avea în ea însăși, în sinele ei autentic, cu întreaga sa complexitate. Îi oferea atenție și o stare de trezie, ceea ce însemna că înăuntrul ei se întâmplaseră multe între ședințele noastre. Mi-a zis: „Secretele ne îmbolnăvesc“. Funcționa magia ciudată de a da voce gândurilor ei și de a fi auzită. Am fost amândouă de acord cu faptul că travaliul pentru această etapă a vieții ei se încheiase: Wande se cunoștea acum suficient de bine încât să-și acorde atenția de care avea nevoie pentru a-și urma calea. „Am înțeles că pentru mine este important să-mi dau timp să fiu conștientă și să văd lucrurile bune, dar și să văd, nu să ignor, lucrurile rele. Să trăiesc cu adevărat în prezent și să fiu recunoscătoare.“

Reflecții asupra familiei

Este interesantă etimologia cuvântului „familie“: acesta provine din latinescul famulus, care înseamnă „servitor într-o casă“. Acest sens de a fi în serviciul familiei și viceversa, este o perspectivă nouă și pare adevărată. Relațiile de familie pot fi legăturile noastre esențiale și pline de satisfacții, dar nu sunt în niciun caz simple. Până și cuvântul „familie“ ne aduce fiecăruia imagini și senzații diferite.

Imaginea occidentală tradițională este cea a unei unități familiale formate din părinți și copii care locuiesc împreună, bază stabilă și sprijin, de la care copiii pornesc pe drumul maturizării. Pentru cele 19 milioane de familii din Marea Britanie, nu există o normă: fiecare copil, fiecare părinte și fiecare cuplu este unic și creează propria modalitate de a fi. Familia nu mai este definită de biologie sau căsătorie, nici măcar de casă. În ultimele câteva zeci de ani s-au dezvoltat noi moduri de a crea o familie: există familii monoparentale, familii cu părinți de același sex, familii extinse, familii poliamoroase și familii amestecate, formate dintr-un cuplu, copiii pe care îi au împreună și copiii din relațiile anterioare.

Cu toată complexitatea inerentă, rolul familiei este absolut esențial pentru starea noastră de bine și pentru binele societății. Pentru cei mai mulți dintre noi, familia este cea mai apropiată rețea de oameni pe care îi iubim, care ne cunosc cel mai bine și la care putem apela la nevoie. Familia exercită cea mai importantă influență asupra vieții copilului și asupra traiectoriei sale, fiind esențial pentru copii să se simtă iubiți, conectați și protejați, pentru a crește și a se dezvolta. Copiii învață din familie cum să formeze relații, cum să funcționeze în societate și la serviciu. Copiii fericiți și care se simt în siguranță au o probabilitate mai mare de a fi adulți fericiți, care se simt în siguranță.

Atunci când funcționează, familiile sunt sursa unei încrederi stabile și profunde în faptul că suntem iubiți, că avem propria noastră echipă care își

dorește să ne susțină, care crede în noi și căreia îi pasă ce se întâmplă în viața noastră și în lumea noastră interioară. Familia este țesătura invizibilă a relațiilor, care ne face să știm că nu suntem singuri. Ne dă forța de a înfrunta neplăcerile vieții. O familie puternică va suporta chiar și luptele dintre membrii ei și lupta fiecăruia de a fi cine este. Nu există dar mai mare. Însă familia este adesea sursa celor mai arzătoare dureri, întrucât acolo unde este cea mai mare iubire există și riscul celei mai mari uri și suferințe. De aici provine zicala că un părinte este tot atât de fericit pe cât este cel mai puțin fericit dintre copiii săi. Fiecare membru al familiei are o influență profundă asupra tuturor celorlalți, în bine sau în rău.

Familiile sunt sisteme complexe, în care se petrec mult mai multe lucruri în culise decât se poate vedea la suprafață. Fiecare bunic și fiecare părinte poartă moștenirea propriei copilării, „fantome din camera copilului“, care creează tipare de relaționare. Aceste tipare declanșează toate acele sentimente primitive pe care le avem când iubim și ne temem de pierderea iubirii: gelozie, furie, obsesie, speranță și disperare. Teritoriul iubirii în relațiile de familie este terenul neștiut pentru care luptăm conștient și inconștient. Eu consider că este rădăcina celor mai multe dintre elementele noastre funcționale și disfuncționale.

Viața e dificilă și aduce provocări dure pentru familii, cum ar fi pierderea unei slujbe, doliul sau boala, pentru care sunt necesare multiple adaptări. Chiar și fără evenimente negative, jonglarea cu îndatoririle de la serviciu și de acasă pare adesea neîntreruptă. E nevoie de resurse psihologice enorme, de timp, bani, răbdare, conștiință de sine, anduranță și angajament pentru dezvoltarea unei familii funcționale. Nu mă refer la relații perfecte, idealizate — mă refer la ideea lui Winnicott de „suficient de bine“, care face loc defectelor și vulnerabilităților noastre, dar care, în general, creează un sentiment constant de iubire între membrii familiei, în care este dorit binele celuilalt și în care fiecare este iubit așa cum e, în mod necondiționat.

O familie sănătoasă este o familie în care interacțiunile pozitive sunt mai multe decât cele negative, în care fiecare persoană se simte respectată, valorizată și auzită, în care conflictul este recunoscut și reparat — întotdeauna există conflict: oriunde sunt oameni există și neînțelegeri. Forța unei familii funcționale stă în capacitatea membrilor de a comunica deschis

unii cu ceilalți, în sentimentul lor de apartenență, în modurile în care aleg să petreacă timp împreună, să se simtă bine împreună, să râdă împreună și în care se simt susținuți de iubirea și căldura de a se vedea unii pe ceilalți. O familie sănătoasă are un nivel bazal de încredere: membrii ei știu că există un grup de oameni aflat de partea lor. De asemenea, îi permite fiecărei persoane să împărtășească bucuria propriului succes, fără să se teamă că va fi condamnată la a suporta invidia celorlalți: o problemă familiară în interiorul familiilor. Toate acestea necesită un angajament serios pentru familie: trebuie să fie o prioritate în fața celorlalte solicitări ale vieții. Revenind la sensul latinesc al cuvântului, familiile ne cer să fim în slujba lor.

Studiile mele de caz sunt centrate asupra aspectului de parentaj în cadrul familiilor: dificultatea Leenei de a o recunoaște pe Anita ca adult care are nevoie de autonomie; tranziția lui Lucas la rolul de tată; procesul de adaptare pe care Wande trebuia să-l parcurgă ca mamă care avea de gestionat o carieră și un fiu de opt ani. Fiecare poveste din această carte conține o parte semnificativă despre familie, întrucât familia, fie ea funcțională sau disfuncțională, este temelia vieților noastre. Ce este important în cazul Leenei, al lui Lucas și Wande este conștientizarea și recunoașterea responsabilității pentru schimbare. Își doreau, în ciuda durerii inerente, să-și exploreze propriile dificultăți, să se protejeze de „blocajul“ inevitabil și de vătămările care ar fi urmat, dacă nu s-ar fi confruntat cu asta. Problema familiilor disfuncționale este incapacitatea membrilor de a-și asuma responsabilitatea pentru consecințele acțiunilor lor și repetarea continuă a acțiunilor vătămătoare, în locul efortului de a le schimba.

Sisteme familiale

Fiecare membru al familiei contribuie la crearea unui tipar de credințe, de modalități de comportament și de permisiuni sau interdicții referitoare la lucrurile despre care se poate discuta în acea familie. Fiecare persoană poate juca un rol — cum ar fi cel de reparator, de persoană dificilă, de persoană inteligentă — și există o dinamică între toții membrii familiei, care îi afectează în egală măsură. Toate astea alcătuiesc un sistem familial și, ca în orice sistem, e nevoie de echilibru: fiecare element joacă un rol, pentru a ține întregul în echilibru. Dacă un membru iese din rol, familia se dezechilibrează. Părinții sunt agenții primari ai schimbării, prin faptul că dețin responsabilitatea pentru rezolvarea dificultăților familiei. Familiile care au o comunicare deschisă, limite stabile, conștiință de sine, bunăvoință și încredere reușesc mai bine să gestioneze perioadele de tranziție și perturbările care apar în mod inevitabil. Nu contează neapărat rezolvarea problemelor, ci încrederea care se dezvoltă prin discuții deschise.

O familie disfuncțională nu știe cum să abordeze dificultățile: nimeni nu știe la ce să se aștepte, nici verbal, nici comportamental și niciunul nu crede că dificultățile sale vor fi recunoscute și rezolvate. În cazurile cele mai grave, conflictul, comportamentele negative și, adesea, neglijarea copiilor sunt lucruri care se întâmplă constant. Ceea ce duce la niveluri mari de stres pentru toată lumea, iar asta poate face familia să se destrame.

Tolstoi a scris: „Toate familiile fericite se aseamănă între ele. Fiecare familie nefericită este nefericită în felul ei“. Eu nu sunt de acord cu acest lucru. Cred că fiecare familie este unică. Nicio familie nu rămâne la fel și nu ne ajută cu nimic să ne gândim la ele ca fiind bune sau rele. Majoritatea familiilor operează pe un spectru și, în momente diferite, tind spre capătul funcțional sau disfuncțional al acestuia.

O imagine folosită adesea pentru a reprezenta sistemul familial este jucăria de bebeluși cu piese care stau în echilibru. Când familia funcționează bine,

există o mișcare dinamică între elemente, care se recalibrează reciproc, pentru a găsi un echilibru, în funcție de mediu. Dacă o parte a jucăriei dispare sau e înclinată, ansamblul se rotește pe propria axă și e nevoie de multe mișcări pentru a se recalibra. Se poate ca unul dintre membrii familiei să pună în act otrava din sistem, adesea prin boală mentală sau fizică, prin comportamente distructive sau dependență și, dacă familia ca întreg nu-și asumă responsabilitatea și nu se ocupă de asta împreună, disfuncția continuă să-i afecteze pe toți. Aceste tipare ajung să se fixeze și ruptura este din ce în ce mai mare. Rivalitatea dintre frați este un exemplu dureros, o otravă care curge adesea în familii: unul dintre copii trebuie să-l doboare pe celălalt, pentru a se ridica el însuși. Ca urmare, aproximativ o treime dintre copii descriu relațiile cu frații ca fiind de rivalitate sau distante.

Cu toții știm cum conflictele familiale își spun cuvântul în cazul oamenilor resentimentari și cum provoacă efecte asupra tuturor celor apropiați. Asta este valabil și în cazul părinților divorțați și al copiilor lor, precum și între frați. Monica McGoldrick, terapeut de familie american, spune că nu putem aborda logic un sistem emoțional, adică trebuie să căutăm modalități de a procesa emoțiile, oricât ar fi de dureros și dificil. De exemplu, logica le spune părinților divorțați că trebuie să continue de dragul copiilor și în același timp își doresc cu toate fibrele ființei lor să-l anihileze pe celălalt. McGoldrick arată și că, dacă, pentru sănătatea noastră mentală, luăm decizia dificilă de a rupe toate legăturile cu familia noastră, membrii acesteia nu ne părăsesc niciodată întru totul. Întotdeauna există o parte din noi care suferă absența rece a legăturii cu ei.

Sistemele familiale pot fi influențate de generațiile anterioare, fie conștient, fie inconștient. Teoreticienii consideră că pierderile neexprimate, secretele sau evenimentele negative rămân prezente și neschimbate, traversând generații, până când cineva este dispus să se confrunte cu ele. Exemple tipice sunt moartea tragică a unui membru al familiei sau veri care nu-și vorbesc din cauza unui conflict legat de bani dintre bunici. Terapeuții de familie folosesc adesea genograme, pentru a descoperi aceste istorii și mesaje din trecut, care au atâta putere în prezent. Sfatul lui McGoldrick este următorul: „Luăm cele mai bune decizii, dacă știm de unde venim și încotro ne îndreptăm — ce le datorăm bunicilor, părinților și nepoților noștri?“

Importanța tatălui

În ceea ce se consideră în general a fi structura familială nucleară tradițională, mama se ocupă de treburile casnice, în timp ce tatăl „pune pâinea pe masă“, muncind în afara gospodăriei; cuplul are cel puțin un copil. În acest model, tatăl tinde să fie condamnat la a nu fi suficient de implicat și este ignorată importanța rolului său. În trecut, tații dețineau rolul de patriarhi atotputernici, iar mai târziu, valoarea lor a ajuns să fie măsurată în funcție de venit și chiar au fost dați deoparte de cercetările psihologice, centrate asupra mamei. Acum lucrurile stau altfel, nu în ultimul rând datorită faptului că diversificarea rolurilor paterne (de exemplu, în cuplurile gay) a determinat extinderea percepției generale asupra rolului taților.

Cercetările arată importanța din ce în ce mai mare a taților în familiile din ziua de azi. Tații se schimbă și nu e întotdeauna clar cum evoluează această schimbare. Așteptările de la bărbatul modern care face tranziția spre rolul de tată sunt multifațetate: să câștige bine, să fie partener sexual, ghid, prieten, partener de joacă și îngrijitor. Formula repetată adesea în studiile despre proaspeții tați este importanța faptului de „a fi prezent“, diferență semnificativă comparativ cu generațiile anterioare, a căror experiență din copilărie fiind adesea cea a tatălui „absent“. Există fără îndoială o schimbare generațională: tații, asemenea lui Lucas, își doresc să fie mai implicați, se simt triști și supărați dacă ratează momente esențiale din viața copiilor lor și nu-și doresc să ducă singuri povara de a fi singurii care asigură veniturile familiei.

Pe măsură ce copiii cresc, rolul tatălui este la fel de complex, pe cât este cel al mamei și, fără îndoială, la fel de important. Încă de când copilul este bebeluș, implicarea tatălui are o influență directă asupra dezvoltării de către copil a stimei de sine, în mai mare măsură decât implicarea mamei. Iar asta are legătură cu reușitele școlare și, în mod ideal, cu succesul în carieră. Copiii cu un tată care investește în ei și care petrece timp cu ei au o probabilitate mai mare de a simți siguranță afectivă: au încredere să

exploreze și să treacă dincolo de siguranța mediului familiar. Copiii care au o relație sigură cu tatăl au o probabilitate mai mare de a forma legături sociale puternice cu ceilalți la vârsta adultă. Tații constituie un model de rol pozitiv pentru băieți și fete, care îi ajută să dezvolte calități de rol și de gen în adolescență. În cazul adolescentelor, modelează opinii și experiențe pozitive referitoare la bărbați, ceea ce are o influență profundă asupra calității relațiilor din viitor.

Proaspeții tați

După ce Lee s-a născut viu și sănătos, Lucas și Heather au presupus că, după mulți ani de suferință, în care au încercat să facă un copil, ușurarea și bucuria lor vor depăși epuizarea și tumultul procesului de a învăța să aibă grijă de el. Nu s-a întâmplat astfel. Bucuria și iubirea lor pentru el nu avea limite, dar asta nu-i proteja de turbulențele pe care le adusese nașterea lui.

Debutul vieții de părinte este unul dificil, sub numeroase aspecte. Există schimbări la nivel neurobiologic: crește volumul de oxitocină, iar tiparele somn-veghe sunt perturbate masiv. La nivel interpersonal, relația cuplului trebuie renegociată, în timp ce se formează relația cu bebelușul și aproape nu mai au timp unul pentru celălalt. La nivel practic, învață multe lucruri noi despre cum să-l liniștească și să-l îngrijească pe noul lor bebeluș dependent și, în același timp, să-și reorganizeze munca și să gestioneze provocările financiare.

Această schimbare amplă prin care trec ei înșiși are loc într-o perioadă în care solicitările nou-născutului sunt intense și în care propriile lor nevoi de iubire, somn și îngrijire au o probabilitate foarte scăzută de a fi împlinite. Este etapa în care relația se află sub o mare presiune. În mod paradoxal, pe măsură ce devin o familie fericită, formată din trei persoane, este posibil ca mama și tatăl să se simtă mai singuri decât oricând. Se poate să aibă acces la versiuni ale propriei persoane pe care nu le-au mai văzut până atunci și care nu le plac deloc; se poate să existe o acumulare de resentiment și critică. E nevoie de multe respirații profunde, de angajament și de abilități de comunicare foarte bune, pentru a se proteja de rupturi în relație. Susținerea reciprocă este esențială: creează încrederea de a îndrăzni să fie deschiși la idei noi și, prin reflecție, învață că realitatea este diferită de visul lor, iar dacă ar avea un tablou al unei familii ideale, ar învăța să accepte, chiar să-și însușească faptul că „idealul“ nu există.

Rolul de părinte obligă în mod inevitabil adultul, ca în cazul lui Lucas, să-și examineze propria copilărie, aducând la suprafață atât copilul neliniștit, cât și frica de a repeta tiparul. Nu este deloc surprinzător să aflăm că ancheta realizată în 2015 de National Childbirth Trust a descoperit că 38% dintre proaspeții tați sunt îngrijorați în privința propriei sănătăți mentale. Într-un studiu din 2015, cel mai surprinzător pentru bărbați a fost volumul de tensiune pe care apariția bebelușului l-a provocat în relația cu partenera. Sub unele aspecte, nu există pregătire deplină pentru impactul apariției unui nou-născut, dar se pare că bărbații nu vorbesc îndeajuns unii cu ceilalți sau că nu prea se așteaptă ca această perioadă să fie un interval de turbulențe, tensiune și haos.

Datele din 2017 ale Office for National Statistics (ONS) arată că există 232 000 de tați care stau acasă, număr care, interesant, este cel mai scăzut din 2014 încoace. Acest număr a fost în creștere, începând din 1993. Specialiștii consideră că tații care stau acasă se reîntorc la serviciu pentru că, la fel ca femeile, simt că societatea nu îi valorizează sau nu îi recompensează pentru lucrurile pe care le fac acasă. Au senzația că nu li se oferă un statut îndeajuns de înalt decât prin prisma muncii remunerate. Lucas și Heather pot reprezenta imaginea viitorului, dat fiind faptul că vor trebui să negocieze care din ei lucrează și care stă acasă. Este improbabil ca acesta să fie un rol fix — e de presupus că acesta se va schimba în timp, în funcție de circumstanțe, ambii parteneri aducând venituri. Toate cercetările scot în evidență necesitatea de reinventare a propriei persoane pe parcursul vieții și capacitatea de adaptare necesară pentru a face tranziția de la o ocupație la alta.

Când mama alăptează, se poate ca tatăl să nu știe cum „să fie implicat“, dar, cu oarecare eforturi, e posibil să descopere modalități de a fi apropiat fizic de copil și de a-l îngriji. Contactul piele-pe-piele, îmbăierea sau liniștirea după alăptare sunt moduri de a crea o legătură cu nou-născutul — și au și beneficiul de a-i oferi mamei un răgaz. O cercetare realizată în 2006 arată că tații care petrec mai mult timp îngrijindu-și singuri bebelușii au o probabilitate mai mică de a se separa de parteneră, în comparație cu cei mai puțin implicați.

Parentajul: ca mine sau deloc

Substantivul „parentaj“ a intrat în limbajul cotidian în 1959, dar cu siguranță nu a fost un concept familiar pentru majoritatea părinților acelei generații. De la sfârșitul anilor 1970 a început să existe o înțelegere din ce în ce mai mare a conceptului de parentaj și, în consecință, stilurile de parentaj în sine s-au schimbat. În cultura noastră de astăzi, părinții, cel mai adesea mamele, iau în serios toate aspectele bunăstării copilului, viața de zi cu zi și reușitele. Pentru unii oameni, faptul de a fi părinte îi poate absorbi cu totul, investindu-și tot timpul și toate resursele exclusiv în preocuparea legată de fiecare aspect al vieții copilului. Odată cu apariția rețelelor de socializare, pentru unii, parentajul a devenit un sport competitiv, părinții depășindu-se între ei prin imagini idealizate ale vieții de familie — deși există o mișcare împotriva acestei tendințe, cu bloguri noi și autentice, ca „Unmumsy Mum“ („Mama nematernă“) al lui Susan Kirby și „Why Mummy Drinks“ („De ce bea mama“) al lui Gill Sims, pentru a nu enumera decât două dintre acestea, care încearcă să restaureze echilibrul.

Acesta este mediul în care Wande simțea că eșuează ca mamă. Unul dintre lucrurile provocatoare de conflict era dreptul ei absolut, în calitate de feministă, de a lucra și realitatea dureroasă a furiei pe care absența ei i-o provoca fiului său. Pentru ca un părinte să fie părintele care își dorește să fie, părintele de care poate să fie mândru, este necesară descoperirea numeroaselor emoții complexe din el însuși. Jurnalul este o modalitate bună de a face asta — notarea gândurilor și a sentimentelor de-a lungul mai multor săptămâni va aduce claritate.

Una dintre schimbările esențiale prin care trece un părinte este aceea de a iubi și de a-i răspunde copilului pe care îl are în față și nu copilului pe care și-ar fi dorit să-l aibă. Se poate să ne apropiem de copilul nostru pentru că seamănă cu noi, sau să ne retragem din relația cu el pentru că seamănă cu noi, sau chiar să-l urâm pentru că are trăsăturile tatălui de care am divorțat,

dar asta este inacceptabil. Avem responsabilitatea de a-l vedea și de a-l iubi așa cum e.

Dintre nenumăratele sfaturi privitoare la parentaj, eu găsesc ideea consolidării rezilienței copiilor noștri ca fiind cea mai bună. Mă raportez la cercetările dr. Michael Ungar, terapeut de familie canadian, unul dintre cei mai cunoscuți scriitori și cercetători în domeniul rezilienței. Mesajul cărții sale I Still Love You (Tot te iubesc) — al cărei titlu spune totul — este acela că, pentru a avea copii rezilienți, care să se dezvolte într-o lume complexă și aflată în continuă schimbare, e nevoie de nouă lucruri: structură, consecințe, relație părinte-copil, multe, foarte multe relații puternice, o identitate puternică, sentimentul de control, sentimentul de apartenență/cultură/spiritualitate/scop în viață, drepturi și responsabilități, siguranță și susținere. Îmi place claritatea autorului — îmi place să știu măcar ce trebuie să le ofer copiilor mei —, chiar dacă pare dificil ceea ce expune el.

Părinți de copii adulți

Leena se confrunta cu provocarea reprezentată de nunta fiicei ei, cu propria ei pierdere a controlului asupra Anitei. Pe măsură ce viețile lor continuă, vor fi mii de versiuni mai mici și mai mari ale acestei dinamici. Perspectivele noastre occidentale valorizează autonomia și separarea de copiii noștri deveniți adulți. Una dintre definițiile succesului a fost dată de faptul că părinții au făcut o treabă bună, în cazul în care copiii lor nu mai au nevoie de ei și nu le sunt îndatorați.

Cu toate astea, separarea este acum mult mai puțin clară pentru părinții din prezent decât a fost pentru generațiile anterioare. Majoritatea persoanelor din generația Baby Boom (vezi pagina 368) au o relație mai implicată și mai apropiată cu copiii lor decât au avut cu propriii părinți, care se așteptau ca ei să plece de acasă și să-și vadă de propria viață imediat ce împlineau 18 ani. Ca părinți în ziua de azi, cum negociem granița dintre disponibilitate și susținere, pe de o parte, și abandon pe de alta, fără să fim intruzivi? Este un echilibru la care e dificil de ajuns și care se schimbă în timp, din clipa în care copiii ajung adulți tineri care devin ei înșiși părinți și mai apoi, eventual, își susțin părinții care îmbătrânesc.

E de ajutor să fim atenți și să discutăm cu copiii adulți despre care ar putea fi aspectele tensionate și despre cum pot fi ele gestionate. La fel ca în cazul tuturor conversațiilor dificile, modul în care comunicăm, ca și tot ce spunem, pot sau nu să asigure o bună primire a mesajului. Tonul vocii, limbajul corpului, o atitudine deschisă și discursivă, nu directivă, toate contribuie la construirea unor dialoguri productive.

Unii părinți cred că merită mai multă recunoaștere, chiar recompensare decât primesc. Se poate să obțină asta, controlându-și copiii adulți. Poate că părinții nu vor putea niciodată să primească atât cât au oferit, sau invers: se poate să fie recompensați din plin. Poate copiii lor nu-și dau seama decât retrospectiv de tot ce au făcut părinții pentru ei, adesea când au fost ei înșiși

copii. Însă, oricum ar sta lucrurile, trebuie trasate noi limite între copiii adulți și părinții lor, astfel încât puterea să nu le mai aparțină doar părinților.

Părinții trebuie să respecte deciziile și alegerile copiilor lor și, în mare, să-și ofere opinia doar dacă li se cere. Este dificil să chestionăm problemele copiilor noștri, deși dorim să știe că suntem interesați de ei și de viețile lor, dar în cazul subiectelor dificile, cum ar fi găsirea unui partener sau decizia de a avea sau nu un copil, răspunsul este cel mai bine-venit atunci când copilul este cel care pornește discuția.

Banii reprezintă întotdeauna o problemă complicată, sub mai multe aspecte. Sunt impregnați de sentimente intense, care trebuie recunoscute: putere, iubire și favorizare a unora dintre copiii aceleiași familii. Problemele iscate de împrumutul de bani de la părinți, condițiile împrumutului sau lucrurile la care să se aștepte după moartea părinților, pentru a nu enumera decât câteva, sunt unele dintre provocările cele mai comune. E de ajutor ca problemele să fie clare, transparente și discutate deschis, astfel încât mai târziu să fie evitate eventuale resentimente și conflicte. Fiecare familie este unică, ceea ce înseamnă că nu pot exista reguli generale care să ne spună când să sărim să-i ajutăm cu bani sau cu planuri de salvare, dar atitudinea pe care o avem este importantă: să avem încredere în perspectiva lor, să le respectăm planul, să nu ni-i îndatorăm, să nu preluăm controlul. Dificultatea pentru părintele adult este reprezentată de faptul că are tendința de a-și proteja copiii, de a-i ține în viață și în siguranță, iar acest instinct nu se diminuează după ce ajung adulți. Pentru noi, dintr-un anumit punct de vedere, rămân întotdeauna bebelușii noștri. Dar trebuie să-i iubim și să acceptăm ce se întâmplă cu ei și trebuie să ne retragem și să găsim alte moduri de a ne atenua propria anxietate.

Apariția unei noi persoane în familie, prin căsătorie sau coabitare, schimbă alcătuirea familială, iar dacă acest nou cuplu are copii, o schimbă și mai mult. În cazul persoanei care se căsătorește sau începe să locuiască împreună cu partenerul, trebuie să observăm că, dacă nu intervine o ruptură, se căsătorește cu partenerul pe care îl iubește și cu familia acestuia. Se alătură două lumi și două modalități de a fi, ceea ce, la un capăt al spectrului, poate duce la conflicte dure, la neliniște, sau, la celălalt capăt, la bucurie absolută. Familiile formate din mai multe generații care locuiesc

împreună și care se înțeleg bine sunt mai reziliente în confruntarea cu dificultățile vieții, pur și simplu pentru că sunt mai mulți oameni la care pot apela pentru ajutor. Adaptarea cade în responsabilitatea tuturor: la fel și nevoia de a fi deschiși, flexibili, rezonabili și de a coopera. Contează și când se întâmplă lucrurile: o remarcă sau un comportament ofensator de la începutul relației, înainte de a se fi dezvoltat încrederea și iubirea, poate bântui relația mult timp.

A fi un părinte de succes presupune a le oferi copiilor rădăcini și aripi. Copilul adult trebuie să părăsească „nava-mamă“ (sau „nava-părinte“) și să-și creeze propria navă. Viața copiilor nu e viața noastră: trebuie să recunoaștem că sunt diferiți de noi. Trebuie nu doar să-i acceptăm, ci să-i îmbrățișăm așa cum sunt ei și să acceptăm persoana pe care o iubesc ei. Dorința de a ne exercita controlul sau influența asupra copiilor nu face decât să provoace rupturi. Reiese clar din cercetările realizate de dr. Deanna Brann, psihoterapeut și autor al volumului Reluctantly Related (Înrudiți fără voie), faptul că un copil adult trebuie să-i fie loial partenerului, nu familiei de origine. În cazul în care copiii rămân loiali familiei de origine, există un risc mare ca relația de iubire să se rupă. Din experiența mea reiese că nu e niciodată o idee bună să criticăm modul în care copiii noștri au grijă de copiii lor, mai ales prin semnale nonverbale, prin oftaturi și „hmm“-uri, sau prin remarci pasiv-agresive, ca „E interesant că faci X… eu am făcut…“ Aceste lucruri nu au cum să nu-i facă să se simtă ofensați, iar ce am crezut noi s-ar putea să se fi învechit și să nu mai reprezinte practici bune pentru nepoți.

Puterea pe care o au părinții de a influența bunăstarea copiilor lor adulți este, în opinia mea, subestimată. Este important să recunoaștem asta și să facem tot ce putem pentru a reconfigura relația și pentru a recalibra balanța puterii. Mai țineți minte cum e să vă duceți acasă ca adult și să reveniți la un sine copilăresc, sau, mai rău, la sinele nemulțumit din adolescență? Asta se întâmplă pentru că relațiile cu părinții noștri sunt înscrise în noi și sunt declanșate cu viteza luminii, mult mai rapid decât gândurile noastre. Când eram bebeluși, aveam nevoie de iubirea și grija părinților noștri pentru a supraviețui, iar puterea acestei legături nu dispare niciodată cu totul.

Același lucru este adevărat și pentru părintele copilului adult. Sentimentele pe care părinții și copiii le au unii pentru ceilalți pot fi copleșitoare, dacă părinții își fac griji pentru copil sau dacă există neînțelegeri intense. Nu mă refer aici la conflicte minore, care sunt uitate și iertate. Leena, a cărei furie o făcea să-și dorească să pedepsească și să distrugă copilul pe care îl iubea și îl proteja cu toată ființa ei, era înfricoșată de propria furie. Este catastrofic pentru relație să acționăm pe baza acestor sentimente: apare un tipar de pedepsire reciprocă, de rănire reciprocă, care se amplifică și se transformă într-o înfruntare. Niciodată nu putem retrage cuvintele spuse la furie, iar acestea pot bântui relația pentru totdeauna, reapărând în următoarele certuri.

Când suntem foarte furioși pe copilul nostru, sau foarte îngrijorați pentru el, este preferabil ca la furie să nu ne spunem părerea neîntrebați. E mai bine să ne descărcăm, vorbind cu partenerul sau cu un prieten: să dăm glas furiei, dar nu să o vărsăm asupra copilului nostru. Trebuie să avem autocontrol, oricât ar fi de dificil. Cuvintele dureroase spuse în momente de furie creează rupturi în relație. Provin în general din răni vechi, cauzate poate de respingere, dar copilul este un adult care trebuie să ne respingă și să-și vadă de viață. Să lăsăm furia sau îngrijorarea să se atenueze, după care să exersăm ce avem de spus — putem să scriem asta. Să ne gândim cu adevărat la ce vom spune, astfel încât, atunci când o facem, să transmită mesajul că suntem atenți la copilul nostru, nu că îl atacăm.

Există multe povești despre agonia părinților, în cazurile în care relațiile sunt reci între părinți și copii și, mai apoi, între bunici și nepoți. Cauzele rupturilor sunt la fel de diverse cum sunt și oamenii. Există unele circumstanțe în care părinții nu au niciun control, oricât s-ar strădui să repare relația. Le rămâne sarcina dureroasă de a trebui să găsească un mod de a trăi cu această pierdere devastatoare. Există și povești opuse, în care părinții aleg să nu aibă nicio relație cu copiii lor, sau să cultive o relație distantă, o pierdere tot atât de dureroasă pentru copii. Experiența m-a învățat că este posibil ca persoana care s-a retras să fi făcut asta pentru că sentimentele ei sunt atât de copleșitoare, încât singurul mod în care poate face față este să le blocheze cu totul. Indiferența este opusul iubirii, nu ura.

Înstrăinarea este toxică și provoacă multe vătămări, iar adesea poate fi transmisă generației următoare. Eu îi recomand fiecărei persoane implicate

să facă toate eforturile pentru a repara relația, sarcină deloc ușoară. E nevoie de curaj pentru a depăși durerea profundă a respingerii și pentru îndrăzneala de a îndura și mai multă suferință. Dar, oricât ar fi de greu, este important să știm în adâncul nostru că am făcut tot ce ne-a stat în puteri pentru a clădi podul împăcării. Putem lupta pentru relație, oferind mici punți, cum ar fi trimiterea de vederi sau fotografii, chiar și ceva amuzant: nu trebuie să fie un gest mare, care să reclame un răspuns. Adesea, legăturile sunt reconstruite prin pași mici. În unele cazuri, un ajutor din partea unui specialist, un terapeut sau mediator, care să contribuie la rezolvarea lucrurilor într-un spațiu sigur și conținut, poate duce la transformări majore. Durerea care rămâne după o înstrăinare permanentă nu dispare niciodată, nici după moarte și adesea este amplificată după moarte.

„Copii-bumerang“

Din ce în ce mai mulți copii adulți, cum e Caz (care apare în Muncă, pp. 179–189), nu pot — sau aleg astfel — să nu plece de acasă, ori se întorc după ce vor fi fost plecați niște ani. Numărul de „copii-bumerang“ este în creștere: în 2015, ONS raporta că în Marea Britanie 3,3 milioane de adulți tineri (cu vârste între 20–34 de ani) locuiesc cu părinții. Este cel mai mare număr de cazuri, din 1996, de când a început monitorizarea. Se prea poate ca principalul motiv să fie unul economic sau să țină de amânări în formalizarea relațiilor de dragoste sau de durata progresului în carieră. Însă merită ca părinții să examineze rolul pe care l-au jucat: oferă atât de multe lucruri fără să ceară nimic în schimb, astfel încât copilul nu dorește să plece? Își infantilizează copilul? Se tem că propriii copii vor pleca și vor rămâne singuri cu partenerul? Nu e un lucru bun pentru nimeni dacă tinerii rămân acasă: noi cercetări realizate de London School of Economics arată că, în consecință, calitatea vieții împreună scade pentru părinți atunci când un copil se întoarce acasă. Este posibil să existe și îngrijorări financiare din ce în ce mai mari, economiile părinților fiind astfel cheltuite, ceea ce îi lasă expuși la vârste avansate.

Opinia mea este că, în acest scenariu, părinții trebuie să creeze o nouă serie de reguli pentru copiii adulți. Puteți lua în considerare următoarele:

Stabiliți un termen fix al perioadei în care copilul adult poate locui cu voi — asta e dificil de realizat mai târziu.

Copilul adult aduce propria contribuție financiară.

Vă puneți de acord să împărțiți treburile casnice.

Discutați lucrurile care duceau la dezacord și care apăreau regulat înainte de a se muta și explorați moduri de a le evita în prezent.

Stabiliți reguli în privința prietenilor, muzicii etc.

Cultură și stiluri de parentaj

Mă concentrez asupra culturii asiatice pentru că ea era relevantă pentru Leena, dar țesătura complexă a moștenirii, culturii și integrării în societatea din prezent rămâne aceeași pentru orice imigrant și pentru generațiile următoare.

Cercetările arată că primele generații de imigranți care provin din culturi colectiviste — care pun accentul pe nevoile și obiectivele grupului și nu pe nevoile și dorințele fiecărui individ — pun în practică ceea ce noi, occidentalii, considerăm a fi stilurile de parentaj autoritariste, controlatoare. Este posibil ca în astfel de culturi părinții să insiste pentru căsătorii aranjate sau pentru alegerea de către copil a unei anumite profesii, astfel încât să-și păstreze sentimentul identității într-o țară străină; este posibil chiar să fie întru câtva blocați într-o anumită perioadă istorică și culturală din trecutul lor. Lucrul acesta creează tensiune, chiar conflicte majore și pentru a doua, a treia și a patra generație, mai adaptate la cultura occidentală mai individualistă.

Alți părinți asiatici doresc să le transmită copiilor lor regulile și obligațiile care reflectă propria rasă, etnie și cultură, care reprezintă moștenirea lor culturală, așa încât aleg să rămână parte din societatea asiatică din Marea Britanie. Însă își doresc pentru copiii lor și să se integreze în cultura britanică, să învețe engleza, să se descurce în instituții, la școală și la facultate și să respecte sărbătorile tradiționale ale britanicilor. E nevoie de o oscilație complexă între cele două culturi, pentru a găsi o modalitate de a încuraja copiii să respecte normele propriei moșteniri și, în același timp, să se integreze și să ajungă să facă parte din cultura dominantă. Reușita acestei adaptări le oferă copiilor beneficiul unei experiențe mai profunde și creativitatea și flexibilitatea necesare pentru a naviga între două lumi.

Studiile arată că, atunci când a doua generație de asiatici britanici ajunge să aibă propriii copii, școala la care îi înscriu este evaluată în funcție de

diversitatea culturală. Se pare că sunt revoltați (în mai mare măsură decât părinții lor) dacă sunt supuși abuzului rasial, deși tind să fie mai puțin expuși decât au fost părinții lor (în cea mai mare parte a cazurilor, sub forma unor microagresiuni). Au adesea dorința ca prietenii copiilor lor să facă parte din mai multe categorii sociale, lucru pe care părinții lor nu îl încuviințau. Moștenirea rămâne un aspect important pentru ei — ca pentru noi toți — și mulți apelează la părinți (sau la bunici), care să-i învețe pe copii aspectele importante ale culturii lor, inclusiv practicile religioase și pregătirea mâncărurilor tradiționale, împotriva cărora este posibil ca ei înșiși să se fi revoltat și, în consecință, să nu le fi asimilat.

A doua, a treia și a patra generație își creează propriile reguli, care se poate ca, de exemplu, să nu permită căsătoriile mixte sau alegerea unui partener de aceeași etnie. Cu toții cunoaștem familii sau facem parte din familii care au anumite tradiții, practicate poate chiar cu ocazia sărbătorilor sau a aniversărilor, care provin de la generațiile trecute. Fiecare familie își dezvoltă propriile ritualuri și are propria sferă de comportamente acceptate. Crearea de reguli și obiceiuri face parte din natura umană și ne permite să trăim mai ușor împreună și în societate. Lucrul acesta îndeplinește criteriul familial esențial al menținerii grupului ca sistem stabil.

Bunici

Părinții lui Wande erau foarte implicați în îngrijirea nepotului lor. Părinții lui Lucas și cei ai lui Heather au mers și ei să-i ajute după nașterea nepotului lor și, în general, ajutorul lor a fost prielnic. Cercetările asupra familiilor funcționale arată că bunicii resimt asta ca pe o împlinire și petrec în medie puțin peste opt ore pe săptămână cu îngrijirea nepoților; în Marea Britanie, 2,7 milioane de bunici sunt persoane de îngrijire, care se ocupă constant de nepoți.

Bunicile, la fel ca mamele, au o probabilitate ridicată de a se ocupa de cea mai mare parte a îngrijirii și au o probabilitate mai mare de a-și schimba propriul program de muncă, pentru a se putea ocupa de îngrijire. Cele care lucrează cu jumătate de normă fac la fel de multe ca bunicile ieșite la pensie. Cercetările au descoperit că două treimi (65%) dintre bunicii din Marea Britanie se ocupă într-un fel sau altul de nepoți, ceea ce le permite într-o mai mare măsură părinților să muncească. Acest lucru reprezintă o reducere de aproximativ 1 786 de lire pe an a costurilor pentru servicii de îngrijire — o reducere de 16,1 miliarde la nivelul întregii Marii Britanii. Reducerea costurilor este foarte prețuită, chiar vitală pentru unele familii.

În cazul separării sau divorțului, adesea bunicii sunt cei care rezolvă problema financiară inerentă, îngrijind copilul fără a fi plătiți pentru asta. Cel mai mare ajutor oferit de bunici este în cazul familiilor care se destramă, dar fără să obțină un nivel semnificativ de satisfacție. Acesta este mai scăzut, probabil, pentru că eforturile de a ajuta copiii și părinții care suferă sunt mai mari. Un studiu recent a arătat că 90% dintre bunici consideră că îngrijirea nepoților a avut un efect pozitiv asupra vieții lor. Dar mulți simțeau că „trebuie să renunțe la propria persoană“ și aproape jumătate aveau senzația că nu erau apreciați de copiii lor. Alții s-au simțit obligați să facă mai multe treburi decât și-ar fi dorit.

Dificultatea care a apărut cel mai frecvent a constat în faptul că bunicii s-au simțit neputincioși în privința exercitării controlului asupra nepoților atunci când apăreau probleme de disciplină la copii.

Există beneficii importante: bunicii au o stare mai bună de sănătate, dat fiind faptul că aleargă mereu după cei mici, iar nepoților le prieste să fie îngrijiți de două generații care îi iubesc profund. Pentru părinți este neprețuit confortul mental de a-și ști copiii îngrijiți de cineva în care au încredere și care îi iubesc.

---

[2] Termen din psihologia populară, desemnând tipul de abuz emoțional prin care agresorul invalidează percepțiile și sentimentele victimei și o convinge că se înșală și că nu percepe corect realitatea. (N.t.)

Iubire

„Este ușor să urăști și este dificil să iubești… Toate lucrurile bune sunt greu de obținut și toate lucrurile rele sunt ușor de avut.“

– Confucius

Maria

Căsătorie și aventuri

Înainte de a ne întâlni, am vorbit cu Maria la telefon și am auzit un accent american cald și o înșiruire rapidă de cuvinte, ca și cum încerca să înghesuie cât mai multe vorbe într-un interval restrâns. Maria dorea să vină la terapie pentru că se afla la o răscruce a vieții ei: avea 50 și ceva de ani, era căsătorită de 26 de ani, avea trei fiice și dorea să găsească răspunsuri la întrebări fundamentale despre iubire și căsătorie.

Când a venit la prima ședință, a intrat grăbită, s-a așezat și a respirat profund. Zâmbea mult. Avea ochii căprui și privirea plină de viață și se vedea că petrecea mult timp în aer liber, impresie pe care mi-a confirmat-o când mi-a spus că era grădinar, arătându-mi demonstrativ unghiile pătate de pământ. Când vorbea, se juca cu bretonul, ca și cum și-ar fi extras gândurile, iar restul părului castaniu și strălucitor îi cădea în valuri împrejurul feței.

Maria avea îndoieli în privința căsniciei ei cu Ken și nu știa dacă să accepte modul în care stăteau lucrurile, să încerce să le schimbe sau să-l părăsească. Situația din prezent era una complexă: Ken nu mai era interesat de ea din punct de vedere sexual și chiar râdea de încercările ei de a-l seduce. Tăia orice conversație despre relația lor cu replici de tipul „De ce strici o zi atât de frumoasă cu discuții despre căsnicia noastră?“ Nu era interesat să vorbească decât despre copiii lor sau despre muncă. Maria, fiind catolică, se simțea rănită și avea senzația că el se retrăsese din înțelegerea pe care o făcuseră. Cel mai mult îi lipsea intimitatea oferită de deschiderea emoțională, de faptul de a fi vulnerabili împreună, de a face sex. Când Maria accepta perspectiva lui Ken, se înțelegeau bine: era amuzant, îl

respecta ca tată al copiilor lor și știa că era un om bun, care muncea din greu.

Situația se complica și pentru că Maria avea un amant, cu care începuse o relație în urmă cu cinci ani. Zeci de ani simțise pentru el o dragoste neîmpărtășită, iar acum aveau o relație apropiată și satisfăcătoare sexual. A reușit să împace asta cu credința ei — credea în Dumnezeu, dar nu trebuia să respecte doctrina catolică pentru a fi o bună creștină. Andrew a fost primul care i-a arătat cât de fericită o poate face „sexul nebunesc“, întreaga ei ființă inspirând o nouă energie.

Însă cel ce a „penetrat“ această poveste deja complexă a fost Ted, un coleg de serviciu, cu care avea o altă relație, de un an. Ted era cu 20 de ani mai tânăr decât Maria și își dorea să încheie relația, să reinvestească în căsnicia și în familia lui, mai ales pentru că era tatăl unui băiețel de doi ani. Faptul că acest amant dorea să o părăsească era foarte tulburător pentru Maria și îi destabiliza viața și căsnicia. Plângea tot timpul după el: deși rațional îi putea respecta poziția, simțea că iubirea lor era unică. Niciodată până atunci nu mai simțise o legătură atât de puternică, nici măcar cu Andrew și avea senzația că asta îi făcea pe amândoi să fie oameni mai buni. Intimitatea lor nu era împărtășită doar în dormitor, ci și când munceau. Apropierea, transpirația, munca grea și contactul fizic de care aveau parte când construiau împreună grădini frumoase o făceau să simtă că e aproape de netolerat să se ducă la serviciu fără el. În timpul petrecut alături de Ted a făcut unele dintre cele mai frumoase lucrări. Maria știa că vor trebui să încheie relația fizică — oricât de încântătoare ar fi găsit-o, o parte din ea nu se putea împăca totuși cu faptul de a avea doi amanți —, dar nu putea accepta încheierea prieteniei dintre ei.

Era interesant că nu existau secrete. Ken știa despre Andrew și Ted, având informații minime. Iar Andrew știa despre bărbatul mai tânăr; amândoi îi respectau relațiile.

Am fost ușurată să descopăr că nu simțeam că o judec, ci că empatizam cu suferința ei și doream să o ajut să găsească o modalitate de a-și trăi viața, o modalitate care să fie bună pentru ea. Maria a fost plăcut surprinsă să descopere că a vorbi cu sinceritate o ajuta să se înțeleagă pe ea însăși. Cât timp își ținuse gândurile ascunse, i se învârteau în minte, amplificându-se,

până simțea că o îneacă. Doream să explorăm rădăcina iubirii ei pentru Ted: de unde avea resurse pentru încă un amant? Care era nevoia ei neîmplinită?

În următoarele ședințe, au ieșit la iveală mai multe insight-uri: nu se poate să fi fost doar o coincidență faptul că prima ei aventură începuse după ce fusese diagnosticată cu cancer, boală care, la un moment dat, păruse că-i amenință viața. Sexul este forța vitală supremă, o împotrivire instinctivă la posibilitatea morții. Frica de a nu avea bani suficienți era o temă recurentă în viața ei: nu-și dorise niciodată mai mult decât îi trebuia, dar îngrijorarea constantă o epuiza. Ne-am întrebat dacă exista o legătură între aceste două aspecte și dacă îmbogățirea prin mai multe relații o ajuta să-și atenueze grijile financiare. Prin relațiile cu ambii amanți, Maria a descoperit aspecte ale propriei persoane care îi păreau cu totul noi: fiecare dintre cei doi a eliberat versiuni diferite ale ei, care rămăseseră ascunse în anii în care îi fusese fidelă lui Ken.

Două dintre fiicele ei munceau, iar cea mai mică era la facultate. Locuiau acasă, așa că nu avea senzația de cuib gol, dar eram amândouă de acord că exista acum, fără îndoială, un spațiu semnificativ pe care nu îl mai ocupa parentajul activ. Radia de mândrie, recunoscându-și sinele sexual, care, într-o anumită măsură, fusese satisfăcut de faptul că fusese o mamă foarte activă fizic: și-a alăptat cele trei fiice până la 18 luni („m-au mâncat“) și le-a avut tot timpul în preajmă.

Stilul ei de parentaj era diferit de cel al tatălui ei: acesta considera că dragostea e demonstrată de ceea ce faci, nu de ceea ce spui. Era distant, lucru care o făcea să tânjească să fie dorită și să se simtă vulnerabilă în fața respingerii. Toți trei bărbații pe care îi iubea acum o răniseră, respingând-o în diferite momente: Ken, prin retragerea sexuală, Andrew, neacceptând-o când era tânără și credea că el e iubirea vieții ei. Înțelegea acum că se căsătorise cu Ken pentru a se consola. Iar acum, Ted o respingea prin încheierea aventurii lor. Era complicat.

Din exterior, părea simplu: lasă-l pe Ted să plece. Deși ar fi urmat un proces dureros de adaptare la pierderea lui (iar munca la serviciu ar fi fost problematică o vreme), cum putea spera la un bărbat mai tânăr, care îi spusese clar că o vedea mai degrabă ca pe o amenințare pentru stabilitatea lui și nu ca pe o amantă dorită? Speranța ca ei să rămână împreună îi

contamina întreaga viață, anulând bucuria pe care i-o oferea iubirea pentru copiii ei și satisfacțiile profesionale. Știm cu toții că viața noastră ar fi infinit mai fericită și mai ușoară, dacă ne-am dori lucrurile cele mai bune pentru noi, dar cele mai multe decizii nu sunt raționale: sunt influențate de sentimentele și de experiențele noastre din trecut. E nevoie de multă muncă psihologică pentru a alinia aceste gânduri și sentimente.

În cazul Mariei, faptul de a vorbi deschis i-a oferit o idee în privința lucrurilor care au dus la aventurile ei, dar asta nu o împiedica să spere că Ted se va întoarce la ea. Repeta cuvintele: „Dacă ne este menit să fim împreună, vom fi împreună“. Faptul că reușise, după zeci de ani, să-l facă pe Andrew, amantul ei, să se îndrăgostească de ea, o făcea să creadă că speranțele ajung să fie în cele din urmă împlinite. Credea că, dacă aștepta suficient, lucrul acesta se va întâmpla.

I-am spus că înțeleg iubirea ei pentru Ted și înțeleg cât e de dureroasă și i-am oferit perspectiva mea. Oricât și-ar fi dorit să fie adevărat, experiența ei anterioară nu prezicea viitorul cu Ted. Am întrebat-o dacă își putea imagina un viitor în care toate nevoile ei erau împlinite de un singur bărbat. Sau fusese modelată de răceala tatălui ei, exprimată în mare prin lipsa de interes față de fiica lui, ca și cum aceasta nici n-ar fi existat? Această stare de fapt stârnise în ea o dorință intensă de atenție și am întrebat-o dacă era de părere că nu ar putea niciodată avea tot ce-și dorește.

Maria a răspuns energic. Se gândise mult la asta și mi-a spus că se înconjurase de prietene ale căror căsnicii erau imperfecte, așa încât credea că relațiile perfecte nu sunt decât iluzii sau, dacă sunt, pot fi întâlnite extrem de rar. Părea mult prea riscant să-și încheie relațiile din prezent, în speranța că va apărea cineva mai bun.

Am avut o pauză de câteva săptămâni, în care Maria s-a întors în Carolina de Sud, pentru a-și vizita familia: pe mama ei, însuflețită și energică, și pe tatăl ei, care acum nu mai putea ieși din casă. Se simțea vinovată pentru că nu putea face mai multe pentru ei și a fost tristă când a plecat, gândindu-se că s-ar putea ca tatăl ei să moară și că nu-l va mai revedea. Călătoria a reactivat în ea clivajul cu care trăise, niciodată nu se integrase cu adevărat în Marea Britanie, familia ei de origine fiind de cealaltă parte a Atlanticului. Ne-am întrebat dacă asta facilita capacitatea ei de a avea o aventură, de a

păstra și de a menține separate aceste relații înăuntrul ei. Nu am ajuns la o concluzie clară, dar am înțeles că Maria era atrasă de teritorii noi, de forțarea limitelor. Îl întâlnise pe Ken în Marea Britanie, tocmai când avea nevoie să plece de acasă, să aibă o viață nouă, să aibă aventuri, iar această nevoie era încă vie în ea, după mai bine de 20 de ani.

Maria avea nevoie de timp pentru a se gândi la „această mare iubire de care, în general, nu ai parte în viață“, pentru a găsi cuvintele care să descrie ceea ce în mintea ei fusese de nedescris. Ea și Ted se întâlniseră în timp ce lucrau la un proiect comun, ea având mai multă experiență în domeniu. Inițial, Ted a respectat-o pentru priceperea ei; în timp, s-au găsit vorbind încontinuu, despre orice. Proiectul s-a încheiat, Ted i-a trimis un mesaj în care îi spunea că îi e dor de ea, ceea ce a dus curând la mesaje continue și la e-mailuri lungi, interminabile, deschizându-se unul către celălalt și vorbind despre ei înșiși și despre viețile lor, entuziasmul acumulându-se în amândoi. M-am simțit mișcată în clipa în care Maria, jucându-se cu bretonul, a spus: „Când începe o aventură? El spune că l-am sedus când m-am dus la el să facem dragoste. Pentru mine a fost primul sărut. Era ca o promisiune. Când m-a mângâiat pe mână la cafenea, a fost ca și cum am fi făcut dragoste“. În anul acela făcuseră dragoste pe apucate; era sex fericit și creativ, plin de bucurie. I-a arătat modalități de conectare care pentru el erau noi. Până atunci, el fusese un amant destul de nepriceput. Au enumerat lucrurile care le plăceau la celălalt, și-au trimis poezii, au râs împreună, au plâns împreună, știind tot timpul că nu-și vor părăsi partenerii.

Maria avea încredere în Ted, cum nu avusese niciodată încredere în nimeni, și credea că acea încredere era de neîncălcat. A țipat când și-a dat seama că această încredere absolută în el o durea cel mai tare. Crezuse că iubirea dintre ei era de neatins, iar acum el nu mai voia nici măcar să-i vorbească. S-a înfuriat pe el și l-a făcut în toate felurile și astfel și-a dat seama că el deținea puterea, o inversare a pozițiilor lor inițiale. Când a recunoscut cât de multă putere avea Ted, Maria s-a trezit și, pentru prima oară, a început să simtă furie.

Furia a făcut-o să nu se mai perceapă ca pe o victimă și a reușit să-l convingă pe Ted să se întâlnească, ceea ce el refuzase timp de opt luni. A fost o întâlnire importantă: el a fost distant și s-a retras din fața atingerilor

ei. Când a plecat, s-a simțit șocată și îndurerată de faptul că a putut să fie atât de crud. Dar procesarea acestor sentimente i-a permis să vadă că acesta era un alt Ted: nicio parte din ea nu și-l dorea pe acest Ted. Nici măcar nu-i plăcea. Am întrebat-o dacă el a spus ceva prin care să-i transmită cu certitudine că nu mai exista nicio speranță ca ei doi să mai fie vreodată împreună. M-a surprins răspunsul ei: „N-ar putea spune nimic care să mă facă să cred altceva. Întotdeauna îl voi iubi și voi crede că și el mă iubește“. Crezusem că amândouă ne uitam la aceeași imagine, dar mi-a explicat că, deși credea fără urmă de îndoială că vor fi împreună la un moment dat, știa că acum ea va trebui să îl respingă pe el. Vedeam că putea menține ambele aspecte, că putea găsi înăuntrul ei un loc în care să păstreze iubirea pasională și putea, în același timp, să recunoască faptul că bărbatul pe care îl iubise nu mai era acolo. I-am spus că găseam îngrijorătoare speranța ei că „Se va întoarce când voi renunța la el“ și că era un fel de gândire magică, o negociere cu o forță superioară. Era o investiție masivă de energie care, dacă ar fi fost investită în prezent, i-ar fi putut aduce mari bucurii. Dar cuvintele mele n-au avut ecou.

Deși Maria se simțea mai puternică, ea a traversat totuși un proces sinuos. L-a căutat pe Ted pe WhatsApp și a fost copleșită de tristețe când a văzut că nu mai e. Apoi a început să se simtă bine în propria viață, se bucura de amantul ei, de copiii ei. Eu am fost fermă în privința faptului că, pentru a depăși suferința, trebuie să rupă orice legătură cu Ted: fiecare mesaj evoca întreaga lor istorie și promisiunea visului. A fost de acord în principiu, dar îi era imposibil în practică. Știam cât e de greu, cunoșteam influxul de dopamină provocat de căutarea plină de speranță a unui mesaj și dezamăgirea care ducea la încă o căutare.

Un aspect esențial a ieșit la iveală în clipa în care Maria a vorbit despre fiicele ei, despre cât de mândră era de ele. Am întrebat-o în trecere dacă și-a dorit vreodată să aibă un fiu. Primul ei răspuns a fost că nu și mi-a demonstrat într-un mod destul de convingător că era minunat să aibă trei fiice. Dar plantasem o sămânță care a crescut în următoarea săptămână și, când a revenit, a spus pe un ton ezitant: „Ted a folosit o parte din mine care e mamă de fiu. N-ai renunța niciodată la un fiu, nu-i așa?“ Altă dată s-a întrebat dacă nu cumva într-una dintre cele trei sarcini pe care le pierduse era posibil să fi avut și un băiat. Această nouă idee a crescut înăuntrul ei în

următoarele săptămâni. Și-a adus aminte că Ted îi spusese cât e de maternă. Simțea că undeva în partea inconștientă a psihicului ei, umpluse un gol din inima ei care îi era destinat unui fiu: el era fiul pe care nu-l avusese. Asta a ajutat-o să se elibereze, să nu mai fie blocată și să renunțe la visul că, într-o zi, el o va implora să-l primească înapoi, iar ea va putea să-l respingă triumfătoare, rănindu-l așa cum o rănise el pe ea.

Maria a venit la următoarea ședință cu o coafură nouă și a dat veselă din picioare, arătându-mi o pereche nouă de cizme. Erau tare drăguțe. Am așteptat să văd dacă asta reprezenta o schimbare internă. Cizmele fuseseră un cadou primit de ziua ei de la Ken, care se sfătuise cu fiicele lor; această amintire a făcut-o pe Maria să zâmbească cu toată ființa, din cap până-n picioarele încălțate cu cizmele cele noi. Au sărbătorit la cină cu pui fript și s-a simțit mulțumită de familia pe care ea și Ken au construit-o, de casa în care veneau copiii lor și atât de mulți prieteni — vedea asta ca pe unul dintre scopurile vieții ei. Privindu-l pe Ken și-a dat seama că, dacă l-ar fi părăsit, problemele ei nu s-ar fi rezolvat: le-ar fi luat locul altele. Dorea să-și protejeze fiicele. Cât timp era căsătorită cu Ken, ea trebuia să rezolve dificultățile lui, iar el, pe ale ei. Dacă ar fi divorțat, ar fi rămas în seama copiilor. Nu se autopercepea ca pe o martiră de dragul fiicelor ei, ci ca pe un model de rol pentru o viață aventuroasă. A înțeles că o mare parte din eforturile inerente creșterii lor fuseseră deja făcute: acum era timpul să se bucure de fiicele ei și să culeagă roadele acelor ani grei maternali.

În mod ideal, Maria ar fi preferat să nu aibă un amant, dar știa că viața nu e perfectă. Andrew umplea golurile într-un mod iubitor și plin de sens, fără să-i invadeze viața. Îl putea ține într-o cutie. Ted, însă, îi deraiase viața. A avut un vis despre el: mergeau pe o stradă din orașul ei natal din SUA; o ținea cu brațul de talie. Și-a ridicat privirea și mi-a spus cu un zâmbet în ochii ei scânteietori: „E adânc în mine, n-am de ales“ și apoi a adăugat, mai degrabă triumfătoare, că nu se mai simțea respinsă și nu mai trăia cu speranța ca el să se întoarcă. „Nu înțeleg întru totul, dar nu mă simt tristă. Simt că am atâtea lucruri pentru care să fiu recunoscătoare și chiar îl iubesc pe Ted. Sunt foarte mulțumită că s-a întâmplat. Nu am regrete.“

O priveam cu căldură și eram mândră că descoperise o cale de a trece printr-un proces atât de dificil. Însă în momentul următor a spus ceva ce mi-

a declanșat toate alarmele: „S-ar putea să mă întâlnesc cu Ted la Târgul de Flori de la Hampton Court“. Îmi era ciudă că tot travaliul ei s-ar putea destrăma dacă l-ar întâlni din nou și i-am spus limpede că eu consider că asta ar activa întreaga ei memorie somatică și ar arunca-o într-o nouă criză de dor intens. Simțea că trebuie să se ducă, în interes de serviciu. Am întrebat-o dacă se folosea de asta ca pretext pentru a-și pune inima la încercare, lăsându-se trasă înapoi spre el tocmai când spunea că avea senzația că făcuse tranziția spre această nouă etapă de stabilitate a vieții ei. Înainte de a pleca, mi-a spus că se va gândi la asta.

Maria s-a întâlnit cu Ted și a fost zguduită. El i-a declanșat dorința de a-l atinge și apoi a respins-o cu răceală. A implorat-o să nu-l mai caute și i-a spus cât de amenințător era contactul cu ea pentru fericirea și căsnicia lui. Maria a avut nevoie de săptămâni întregi pentru a se recentra asupra propriei persoane. Mi-a spus: „Sunt nefericită. Nu simt că mă ajută să nu păstrăm legătura. Asta mă face foarte tristă“. Vedeam în ea un nucleu de durere arzătoare. Respira superficial, ținându-și durerea în frâu. Doream să înțeleg de ce se agăța, ce sens avea asta pentru ea și care parte din ea nu putea renunța, chiar dacă Ted îi spusese ferm că se terminase și chiar o învinovățise că l-a sedus, ca și cum el ar fi fost victima iubirii ei. Maria mi-a spus, aproape țipând: „Îmi vine să cred că bărbatul care a fost cândva e mort, dar tot cred că e posibil să se întoarcă“.

Aaa! Am simțit o fulgerare. Poate ajungeam în miezul problemei. Ce însemna întoarcerea? Am întrebat-o dacă are legătură cu faptul că e catolică, cu Învierea. S-a gândit mult la asta, apăsându-și bărbia cu degetele și semănând cu sculptura lui Rodin, Gânditorul, vorbind încet, ca și cum explora un nou teritoriu, spunându-mi că trebuie să găsească o modalitate autentică de a trece prin asta; mai știa și că e o romantică, adora misterul și ideea mântuirii. A continuat cu o străfulgerare de entuziasm: poate se agățase de asta deoarece credea că ar pierde iubirea pe care au avut-o dacă renunța la speranța că el se va întoarce. Dar în cele din urmă a văzut realitatea, spunând că e „o răscruce pentru mine. Pot în sfârșit să înțeleg. Înainte negam. El nu mă mai vrea acum, deși m-a vrut în trecut. Nu vreau să-mi colorez toată viața cu dorul de el. E un lucru pozitiv să știu ce-am

împărtășit. Pot să păstrez asta și să mă întorc acolo din când în când, dar nu mai există“.

M-am simțit ușurată, pentru că Maria putea acum să găsească o cale de a-și trăi viața pe care o avea și nu viața din visurile ei. Va fi dificilă confruntarea cu realitatea încheierii, dar este mai bună decât speranța suspendată a împăcării.

În următoarele săptămâni, Maria a simțit că ajunsese într-un loc mai bun, în ciuda suișurilor și coborâșurilor și avea momente în care îi era foarte dor de Ted. Era plină de energie și îmi spunea că viața ei e bogată, că se bucura de muncă și prelua proiecte noi și interesante și că era capabilă să se bucure cu o plăcere reînnoită de timpul petrecut cu copiii ei. S-a dus la o cină festivă cu colegii de serviciu ai lui Ken, eveniment care se întâmpla destul de rar, și acolo au venit la ea persoane care i-au spus cât de mult îl admirau pe soțul ei, lucru de care ea s-a bucurat și la care a răspuns, râzând: „Dacă tot ești măritată cu un workaholic, mai bine să fie un workaholic de succes decât un ratat“. Apoi și-a ridicat privirea și mi-a spus, ca și cum ar fi găsit cuvinte noi și surprinzătoare de a-l descrie: „Cred în Ken. E autentic“. După ce se gândise la nesfârșit la Ted, simțea acum că el nu-și trăia propria viață, ceea ce o făcea să-l iubească mai puțin.

I-am spus că vedeam cât de bogată era viața ei: vedeam asta pe fața ei și în modul în care stătea așezată. S-a bucurat de remarca mea și mi-a spus cu entuziasm: „Relația mea cu Andrew merge foarte bine. Sunt atât de fericită cu el. Chiar îl înțeleg. Sunt recunoscătoare pentru tot ce avem. Tânjesc după experiențe noi și după aventura noastră, fiindcă suntem amândoi căsătoriți, funcționează. Avem o viață sexuală minunată, suntem extrem de apropiați — ne iubim foarte mult“. M-a îmbrățișat cu căldură înainte de a pleca. „Cred că pot să-mi continui viața. Am senzația că în inima mea și-a găsit locul o mare parte din durerea din trecut. Nu o să dispară niciodată — înțeleg asta —, dar acum sunt mult mai împăcată.“

Jackson

Dragoste, sănătate și familie

În viața personală, nu am avut niciodată răbdare, dar, până să fi intrat Jackson pe ușă, mă puteam baza pe răbdarea mea în cabinet. Jackson mă punea la încercare sub multe aspecte. Avea 25 de ani, era micuț, avea ochi negri și își ținea părul negru strâns în coadă. Părea fragil și nu vorbea. Era curat ca lacrima și extrem de punctual. Îmi imaginam că sertarele lui ar fi făcut-o pe Marie Kondo[3] să aplaude.

Jackson se așeza, dădea din picioare, stătea cu spatele aplecat și cu coatele pe genunchi, uitându-se undeva la jumătatea distanței dintre picioare și unghiile pe care și le rodea, cumva transmițându-mi mesajul că treaba lui era să vină și treaba mea era să-i citesc gândurile și să-i dau răspunsurile care i-ar fi rezolvat problemele. Cuvintele pline de emoție sau lipsite de afect sunt teritoriul meu familiar. Tăcerea dintre cuvinte este ritmul ședințelor prin care navighez cu ușurință, ceea ce înseamnă că, în fața lui Jackson, mă simțeam inutilă.

Săptămâni în șir am încercat să ajung la el, săptămâni care s-au transformat în luni întregi în care ce făceam eu era echivalentul terapeutic al acrobațiilor. Primeam uneori o propoziție sau o aprobare din cap, dar, în general, tăcere. Cu ajutorul unei supervizări intense, care să mă ajute să-mi atenuez furia și frustrarea, în cele din urmă m-am adaptat: am încetinit ritmul și mi-am domolit impulsul de a afla ce se întâmplă în el. Când am acceptat că aici avea el nevoie să fiu, am văzut că dinspre Jackson emanau nuanțe diferite de tăcere, unele tensionate sau furioase, altele de disperare profundă, unele de ruminație, iar altele destul de liniștite. Dar, în mare, simțeam un izvor nesecat de singurătate, lipsa capacității lui de a se smulge

din acea gaură neagră. Puneam în cuvinte ce simțeam că apare în încăpere și vedeam cum corpul lui se detensionează din ce în ce mai mult, pe măsură ce făceam aceste observații simple.

Mult mai târziu, când am vorbit despre primele ședințe, am înțeles amândoi că felul de a se comporta al lui Jackson nu fusese o alegere conștientă, ci un reflex: se închidea automat când intra în cabinet și, orice mesaje i s-ar fi învârtit în minte, nu le putea pune în cuvinte. Îmi imaginam o țestoasă care se retrage în carapace; să lovești carapacea e o modalitate bună de a te asigura că animalul nu-și scoate capul. Jackson nu putea să aibă încredere în mine decât când nu-l forțam, când îi arătam că nu-l judec, când îl priveam cu căldură și eram atentă la întreaga lui ființă, ceea ce îi permitea să-mi răspundă în ritmul lui, fără să trebuiască să danseze cum îi cântam eu.

Nu a existat un moment de revelație, dar, după șase luni, Jackson a început să-mi spună povestea lui. Mama lui era o negresă de succes, consilier în cadrul primăriei, a cărei relație cu tatăl lui fusese una de scurtă durată, sarcina fiind neplanificată, iar tatăl lui, un bărbat alb, era un jurnalist care acum avea o soție și doi copii față de care era mult mai angajat. Temele care au reapărut frecvent în discuție în anii în care am lucrat împreună se refereau în mare la viața sexuală a lui Jackson, la sănătatea lui și la relațiile cu familia — era neobișnuit să avem o ședință în care el să nu vorbească despre fiecare în parte, întrucât erau profund interconectate, dar, pentru simplitate, le voi separa.

Jackson fusese un „copil cuminte“, învăța bine, a reușit să intre la o facultate dintre cele mai bune și acum avea o slujbă bine plătită în industria tehnologiei. Înțelegeam din forța cu care vorbea cât de mult muncise întreaga lui viață, cum se străduise cu dinții încleștați, cu capul plecat, să fie o mașinărie, să funcționeze perfect, pentru că doar asta era acceptabil. Dar, deși bifa toate căsuțele, încă de când era mic, Jackson avea multe probleme de sănătate, eczeme, alergii și, ori de câte ori apărea vreun virus, el se îmbolnăvea. Era puternic afectat de infecții respiratorii regulate, care necesitau tratamente nesfârșite cu antibiotice, și a suferit de mononucleoză infecțioasă în primul an de facultate. În timp ce-mi spunea asta, am văzut că se freca la ochi, o roșeață dureroasă și familiară pe tenul lui deschis la culoare, și mi-am dat seama cât era de epuizat. Am înțeles că apăsa puternic

accelerația pentru a avea succes și a-și mulțumi părinții, în timp ce sănătatea lui precară trăgea frâna de mână — tura la maximum bietul său corp obosit.

De data asta m-a auzit altfel și a șoptit: „Sunt o carcasă goală“. M-am simțit întru câtva ușurată, auzindu-l pe Jackson că recunoaște asta, dat fiind că acum aveam o mică bază de înțelegere reciprocă, pe care puteam construi.

Pe măsură ce a început să aibă din ce în ce mai multă încredere în mine, Jackson vorbea cu ușurință despre detaliile vieții lui de zi cu zi — sendvișul scump cu ton pe care și-l oferea în zilele de luni și joi. Am înțeles că era important pentru el să facă asta, pentru a păstra o legătură cu lumea din exterior, întrucât știa că, pentru ca terapia să avanseze, trebuia să se adâncească în lumea necunoscută și înfricoșătoare a sentimentelor sale și să fie curios în legătură cu ce se petrece înăuntrul lui. Scopul nostru era descoperirea mesajelor pe care Jackson și le transmitea sieși, dar și a sursei lor. Au fost ședințe dificile, dezarticulate, în care a început să-și simtă durerea adevărată de sub boala și epuizarea lui. Simțea că era iubit de către mama lui și își amintea cu căldură cum îi citea povești înainte de culcare și jocurile distractive pe care le jucau împreună, dar vedeam durerea din ochii lui când își amintea exasperarea pe care i-o provoca șirul lui nesfârșit de îmbolnăviri și cât de dificil îi fusese ca mamă singură. Mesajele pe care le-a primit au fost de tipul: „E din cauza genelor tale“, „Asta ți-e soarta“, „Ești mai slab decât ceilalți“ și „Nu trebuie să renunți…“

Mama lui Jackson a trebuit să treacă peste multe obstacole pentru a reuși, așa că a muncit mult, adesea în weekenduri, și a fost pentru el un model de muncă extenuantă. Îl felicita pe Jackson când se descurca bine, dar el nu a avut decât o experiență minimă de a fi îngrijit și nu știa că avea nevoie să aibă grijă de el însuși. Nu știa decât să facă eforturi în ciuda bolii și a învățat că nu era bine să ceară atenție. Asta însemna că era cotropit de un sentiment de rușine dacă solicita sau dorea ceva. În timp ce îl ascultam, am simțit o înțepătură rece în stomac și m-am întrebat cu voce tare dacă nu cumva simțeam ceva ce el nu putea să simtă. Am văzut uimirea din ochii lui când a înțeles că provocase un efect asupra mea. Asta era ceva complet necunoscut pentru el, ceva ce nici măcar nu putuse să conceapă, nicidecum să resimtă și a aprobat din cap cu un zâmbet cald și timid.

Cele mai bune perioade pe care le-a trăit împreună cu mama lui fuseseră vacanțele și avea amintiri fericite și prețioase din Jamaica, unde petrecuse timp cu verii lui și cu prieteni de familie, într-o colibă mică de lemn, pe o plajă însorită. Una din rarele ocazii în care Jackson m-a privit în ochi a fost când descria un joc cu mingea pe plajă; soarele strălucea în zâmbetul lui și am simțit cât de dulce-amăruie și delicată era acea amintire prețioasă. M-a făcut să mă simt înduioșată: voiam să-i spun că merita mult mai mult decât primise.

Jackson a căpătat apoi o tuse urâtă, care a durat săptămâni întregi, și ne-am întrebat amândoi dacă nu cumva fusese declanșată de amintirile lui. Dezvoltam împreună un limbaj care ne ajuta să înțelegem că starea lui mentală și fizică erau inextricabil legate, că, dacă nu își simțea corpul, nu se simțea pe el însuși. Într-un moment intens, a spus: „Nu sunt“. Prin două cuvinte, ne-a arătat amândurora cât de nedorit se simțise și cât de groaznic a fost prețul pe care l-a plătit pentru asta. Câteva ședințe mai târziu a plâns, tremurând din tot corpul, încercând să se calmeze, frecându-și mâinile umede de laturile pantalonilor și a găsit cuvinte să spună că, în miezul ființei sale, nu credea că avea vreun drept să existe, că îi era teamă că ar fi putut fi umilit în orice moment și că trebuia să rămână hipervigilent, să muncească mai mult decât oricine altcineva, pentru a se asigura că nu va fi eliminat, trebuia să se facă mic și să nu atragă atenția în vreun fel negativ și, orice s-ar fi întâmplat, trebuia să evite eșecul.

Amândoi știam că relația cu tatăl lui juca la rândul său un rol, dar îmi făceam griji că s-ar fi prăbușit dacă nu îi consolidam sistemul imunitar înainte de acest travaliu. A fost de multe ori la limita prăbușirii și aveam o atitudine protectoare față de el, nu doream să se forțeze, ci să ajungă să știe că putea să fie blând cu el însuși și să-și schimbe atitudinea, să înceapă să-și ia în serios starea de sănătate, să știe că nu putea să facă asta singur, că avea nevoie de ajutorul celorlalți. Am căutat lucrurile pe care le-ar fi putut face acum și am văzut o scânteie în ochii lui căprui, scăpărând de energie la gândul unui proiect de cercetare în care s-ar fi putut avânta și, într-un moment de revelație, a spus: „Nu mai pot să-mi fac asta… trebuie să găsesc o cale de ieșire“.

Îmboldit de cărțile și articolele pe care le citise, a hotărât să facă o vizită la cabinetul unui nutriționist, să meargă la un acupuncturist (la intervale destul de mari, astfel încât să și le poată permite) și a experimentat diferite programe de exerciții fizice, optând în cele din urmă pentru cursuri de kickboxing și o aplicație de exerciții intermitente de intensitate mare. A încercat meditația și relaxarea și mi-a spus cu un aer mai degrabă triumfător că erau un pas mult prea mare. Ne-am bucurat amândoi de sentimentul lui de putere, de faptul că descoperise cum să spună „nu“. Nu a fost o transformare peste noapte, dar, în următoarele luni, abordarea lui disciplinată a propriei vieți a funcționat. Și-a creat un regim dur, dar gestionabil și a cules roadele. Pe măsură ce forța lui fizică se amplifica și forța mentală părea mai robustă; mi-a arătat mândru mușchii lui de Popeye, nu tocmai mari, dar cu siguranță mai puternici. Jackson a început să știe cum să-și monitorizeze energia: recunoștea când era obosit și se odihnea, în loc să se forțeze. Un bonus surprinzător a fost faptul că își simțea gândirea mai limpede și a ajuns la concluzia că asta se datora schimbării alimentației: îi susținea digestia, în loc să o epuizeze.

Pentru prima dată în viața lui, Jackson a înțeles că limitele nu erau acolo doar ca să-l protejeze de ceilalți, ci că erau importante și pentru el. Centimetru cu centimetru, a învățat să afle care e reacția lui autentică și să-și găsească propriul da și nu. Mi-a spus: „Corpul meu nu mai urlă la mine. E ca și cum rachetele alea care mă atacau au făcut cale întoarsă…“ Respira profund și dădea încet din picior… „Știu că dacă sunt super stresat o să se întoarcă urlând, dar, în cea mai mare parte a timpului, nu sunt în zona de război“.

Îmi doream să-l felicit, dar m-am mulțumit să-i spun cât de mândră eram de el pentru că se angajase într-un proiect atât de dificil, că a perseverat în ciuda frustrărilor și că acum culegea roadele.

În aceeași perioadă, când Jackson vorbea despre tatăl său, angoasa și furia de pe fața lui îmi rupeau inima. Era o durere ascuțită, care mă înțepa în piept. Sentimentele lui erau amestecate și intense, dar povestea, în numeroasele versiuni pe care le-am auzit, era dureros de simplă: când era mic, tatăl lui venea o dată pe lună din obligație, nu din iubire sau fiindcă și-ar fi dorit. Jackson simțea iritarea în privirea tatălui, sau, mai rău,

indiferența lui. Nu avea cum să se protejeze, așa că a început să creadă că era lipsit de valoare și a transformat asta în atac asupra propriei persoane. În adolescență, Jackson era tăcut și abătut și uneori izbucnea în crize de furie, care duceau, în mod previzibil, la noi respingeri. Își amintea cum odată, când suferința lui a ieșit la suprafață, tatăl său i-a spus printre dinți: „Mi se face rău numai dacă mă uit la tine. Arăți ca maică-ta“. Când Jackson a rostit cuvintele otrăvitoare care l-au ros ani întregi, a fost ca și cum pământul s-ar fi surpat sub el. Încerca să se agațe de ceva, de orice care să fie solid, ca să nu dispară. Cu permisiunea lui, m-am apropiat de el, mi-am așezat cu blândețe mâna pe spatele lui și l-am încurajat să respire lent, încercând să-l aduc în prezent. A reușit să se adune și a șoptit: „Felul în care arăt nu ține de mine… e problema tatălui meu…“ O clarificare importantă și vindecătoare.

Resentimentul pe care mama vitregă a lui Jackson îl avea față de el se manifesta în multe moduri. Ura nevoia lui de bani și bolile lui și refuza să-l lase să stea la ei, pentru a-și proteja copiii de „infecții“. În casa lor nu exista un loc pentru el: dormea pe o canapea extensibilă în sufragerie, deși cei doi frați vitregi ai săi aveau propriile camere. Înregistra cu amărăciune cum ei se bucurau de copilăria la care el doar visase. Adevărul crud al designului nostru defectuos de ființe umane se manifesta acolo prin faptul că, cu cât lui Jackson îi era mai dor de tatăl lui, contorsionându-se pentru a-i face pe plac, cu atât tatăl său se îndepărta mai mult și cu atât mai anxios și mai dornic de afecțiune era Jackson. Chiar și atunci când primea felicitări, Jackson nu se putea încrede în ele și dorea mai mult. Îmi amintea de un studiu pe care l-am citit, care susținea că lipsa de atenție este mai dureroasă decât bătăile sau țipetele, care măcar îl fac pe copil să simtă că există.

La facultate, Jackson a dezvoltat prietenii apropiate și importante cu trei colegi, familia lui improvizată (slavă cerului pentru ei!). L-au convins să rupă cercul agoniei, iar el a redus întâlnirile cu tatăl său la o cină, o dată la câteva luni, îndeajuns pentru a păstra legătura, dar fără să se mai expună eviscerării prin care trecea când se întâlneau mai des. Nu aveam cum să vindecăm această rană, dar îi puteam oferi tânărului Jackson o voce care să fie auzită și moduri de a-și atenua durerea. Ne-am folosit de vizualizări, pentru a avea acces la acest Jackson mai tânăr — descrierea vizualizărilor aduce a vrăji pseudoterapeutice, iar asta nu-mi place deloc. În practică, alcătuiesc însă un instrument foarte util, care le permite clienților să

acceseze părți din ei înșiși la care nu pot ajunge prin gândire și vorbire. E Heineken-ul terapiei!

Locul care apărea cel mai adesea era o pădure întunecată de pini înalți, în care Jackson ședea pe pământ, fără să facă nimic și fără să se uite la ceva anume, singur și nemișcat. Îl întrebam dacă își dorea să mai fie cineva acolo. De ce avea nevoie? Am auzit „Nimic, sunt nimic". Se agăța din răsputeri de acea poziție de victimă, înghețându-și durerea și disperarea pentru că îi erau familiare. Schimbarea, expunerea anilor întregi de vulnerabilitate, era necunoscută și înfricoșătoare.

Câteva luni mai târziu, la întoarcerea dintr-o vacanță, Jackson a intrat în cabinet cu un zâmbet larg și s-a așezat într-un alt scaun decât de obicei. Am zâmbit și l-am întrebat ce s-a schimbat, sperând că a cunoscut o fată, dar nu: avusese o serie de vise intense, în care era supererou și arunca bile de foc. Aruncase în aer casa tatălui său, îi lovise mașina și o făcuse praf, își aruncase apoi mama vitregă la capătul celălalt al universului și, partea cea mai bună, îl luase pe tatăl lui de guler și îi urlase în față toată furia pe care o simțea față de el și, mai ales, văzuse frică în ochii lui. În sfârșit, tatăl era victima. Cine știe ce a declanșat o manifestare atât de intensă a inconștientului, dar forța creativă a imaginației l-a făcut pe Jackson să se dezvolte. A desfăcut ștreangul poziției de victimă, a ajuns să fie liber și să exploreze alte poziții.

Jackson mi-a arătat din nou că e necesar ca oamenii să-și dorească să se facă bine — toți suferim, dar menținerea poziției de victimă e opțională. În timp, mult timp, Jackson a fost susținut de urmările curajului său, de mici acțiuni realizate în fiecare zi și, după multe mini-revelații, stătea drept în scaun, cu ochii închiși, respirând profund, cu lacrimi curgându-i pe obraji, dar cu vocea calmă și intensă, oferindu-și afirmația „Universul a vrut ca eu să mă nasc. Sunt demn de iubire… merit să trăiesc".

Dacă și-ar fi deschis ochii, ar fi văzut că și mie îmi curgeau lacrimile. L-am întrebat dacă schimbarea din el îi va provoca o altă reacție tatălui său. Speram ca așa să fie.

Când Jackson a început să se deschidă în fața mea, singurul lucru clar era acela că-și dorea să aibă o prietenă. Unii dintre prietenii lui încă se

mulțumeau cu relații scurte, dar el își dorea o parteneră pe care să o iubească. A descris „tribunalul fetelor“, care respinsese abordările lui la facultate și mi-a vorbit despre cât de neliniștit și lipsit de speranță se simțea în prezența lor. Îi provocaseră un sentiment de rușine care îl făcuse să respingă până și posibilitatea iubirii timp de mulți ani, apelând la pornografie pentru a-și satisface nevoile. În ciuda prezenței prietenilor lui de neprețuit, care cu siguranță a contat mult, vedeam cercul vicios al tristeții și singurătății care se înstăpânise în el, dar acum nu mai voia să fie „o persoană cu inima împietrită, care se temea de iubire“.

Dorința de a avea o relație i-a oferit motivația de a se confrunta cu problemele lui de sănătate și cu tatăl său. Am aflat cum arăta peisajul întâlnirilor în care se găsea Jackson. Nu era acceptabilă abordarea directă a cuiva la bar, norma fiind reprezentată de aplicații în care era inerent consimțământul ambelor persoane, deși încă se mai întâmpla ca unii oameni să se cunoască prin intermediul prietenilor. Aplicațiile au funcționat pentru Jackson, oferindu-i timp să se gândească la ce să scrie și nenumărate alegeri. El arăta suficient de bine încât fetele să gliseze la dreapta pe profilul lui și știa că prietenii lui mai puțin arătoși mințeau adesea în legătură cu înălțimea lor și găseau modalități de a-și înfrumuseța fotografiile.

După mai multe întâlniri reușite, erau praguri care trebuiau trecute, trecere inițiată în general de tinere: mai întâi „Ne întâlnim“, ceea ce însemna că se întâlnesc și fac sex, apoi „Suntem exclusivi“, adică nu au alți parteneri, dar nici nu sunt împreună și, în sfârșit, de obicei după trei-patru luni, „Suntem împreună“. Pfiu. Știa că în general erau mai multe întâlniri pe săptămână, dar Jackson își putea face curaj doar pentru una și îl vedeam cuprins de anxietate în timp ce-și freca mâinile, temându-se și dorindu-și deopotrivă cu ardoare.

Am auzit în detaliu despre o întâlnire dintr-o sâmbătă după-amiază. Erau multe obstacole pe care Jackson trebuia să le depășească înainte de a ieși: în primul rând, felul în care arăta — dura o veșnicie să se îmbrace; dorindu-și să fie perfect, proba mai multe perechi de adidași și haine, se pieptăna în stiluri diferite, dar niciodată nu era mulțumit. Imaginea lui de sine, în comparație cu modul în care își dorea să arate, reprezenta un alt obstacol:

avea o imagine de film hollywoodian despre dragoste la prima vedere, dar nu vedea cum ar fi putut juca el rolul principal, timid și introvertit cum era — nu știa să flirteze și, ca ultimă întorsătură a intrigii, se temea și să nu fie considerat sexist, dacă ar fi spus ceva nepotrivit.

Întâlnirea nu a decurs bine: fata a decis că el nu era potrivit și a început să se uite distrată în telefon, în timp ce Jackson încerca să facă conversație. A plecat deznădăjduit. A urmat o serie întreagă de întâlniri asemănătoare, unele puțin mai reușite, cu fete cu care s-a mai văzut o dată ulterior, altele care au dus la partide de sex, dar nimic nu dura. Empatizam cu el: primea confirmări ale mesajului negativ pe care îl strigase dintotdeauna la propria persoană: „Ești de neiubit“. Dacă n-ar fi fost prietenii lui, ar fi renunțat. L-au scos în oraș, i-au gătit cina și, când le-a spus că e la pământ, l-au strâns în brațe și i-au arătat afecțiune, ținând legătura în fiecare zi prin mesaje. Am fost amândoi de acord cu faptul că starea lui de sănătate și starea lui fizică erau mai bune, ceea ce îl făcea mai rezilient.

Apoi a întâlnit-o pe Suki. Era foarte drăguță. Lui Jackson nu-i venea să creadă ce noroc a avut că ea a preluat inițiativa și l-a sedus. Au reușit să depășească primele interacțiuni sexuale stinghere — ea chiar l-a învățat că sexul bun vine din plăcere, din dansul dorinței în comunicare și nu dintr-o goană nebună spre orgasm. A învățat în timp să-și depășească anxietatea de performanță și să aibă încredere în atingerile și în legătura lor. I-am spus că eram impresionată de asertivitatea ei și, râzând, am căzut amândoi de acord asupra faptului că a făcut treabă bună ca trainer de încredere în sine. Au trecut cu bine pragurile întâlnirilor și al exclusivității.

Jackson era entuziasmat, se simțea viu și mândru când i-a făcut cunoștință cu prietenii lui. Zâmbea când mi-a povestit despre interesul ei pentru înfățișarea lui și chiar și-a tăiat coada la sugestia ei. Simțea că dezvolta o nouă versiune a propriei persoane și mă bucuram să-l văd astfel. Dar, șase luni mai târziu, au început să răsune alarme pe care voia să le ignore. Ea a început să amâne întâlnirile, s-a retras sexual și nu îi mai răspundea la mesaje; retragerea ei l-a aruncat într-o panică intensă, care nu-l lăsa să doarmă și să se concentreze, întreaga lui viață părând să depindă de un mesaj de la ea, după care îi spunea să nu fie ridicol, se purta de parcă ea era partea vătămată și îl alina cu sex. Când încerca să facă anumite lucruri

împreună cu ea, părea neinteresată, chiar rece, deși alteori era din nou caldă, îi spunea cuvintele pe care dorea să le audă, îi mărturisea cât de mult ținea la el și chiar construia imagini ale unui viitor împreună.

Când l-am luat la întrebări, a părut trist și mi-a spus că nu-și permitea luxul de a avea pretenții și de a o părăsi; nevoia de ea era mai puternică decât suferința provocată de caruselul emoțional pe care îl punea în mișcare. Nu credea că ar mai fi găsit pe altcineva, dacă ar fi pierdut-o pe ea. Nu putea tolera ideea de a se întoarce în circuitul întâlnirilor. Am recunoscut că existau multe motive pentru a nu se despărți de ea. Am vorbit despre modul în care comportamentul ei, când cald, când rece, provoca supraestimarea nebună a lucrurilor pe care nu le putea avea și neprețuirea lucrurilor pe care chiar le avea.

În cele din urmă, Haz, prietenul lui Jackson, a fost cel care l-a trezit la realitate. Suki avea două conturi de Facebook: unul în care erau prieteni și în care ea apărea ca fiind „într-o relație“ cu Jackson și un altul, despre care el nu știa și unde ea apărea în poze de la petreceri unde era împreună cu alți bărbați. A fost o umilință prea mare pentru Jackson, care a confruntat-o. L-a părăsit imediat. Asta l-a aruncat în săptămâni întregi de disperare neagră. Corpul lui a primit lovitura: astmul și eczemele s-au reactivat, nu putea să doarmă și stătea prăbușit pe scaunul din cabinet, la fel de trist cum fusese în primele luni de terapie. A căutat liniștire la mama lui, care se arăta iubitoare și au reînceput să facă plimbări împreună. Însă ea nu avusese niciodată o relație reușită, ceea ce confirma o viziune întunecată asupra iubirii, care-și găsea o țintă ușoară în inima frântă a lui Jackson. Stimula reapariția copilului dornic de afecțiune dinăuntrul lui, fantoma privirii dezgustate a tatălui său. Îmi doream să-i transmit căldura pe care o simțeam pentru el, să-i spun că nu trece singur prin lucrurile astea, că înțeleg profunzimea tristeții lui și să eram acolo și-l susțineam.

În timp ce vorbeam, mi-a aruncat o privire neîncrezătoare, dar am simțit și că ceva ajunsese totuși la el. I-a venit în ajutor mecanismul pe care l-a învățat în copilărie, de a continua în ciuda pierderilor; distragerile reprezentate de muncă și de exerciții fizice făceau mai suportabile izvoarele tristeții care îl așteptau acasă. Amândoi ne doream ca mintea și inima lui să funcționeze în armonie, deoarece știa că Suki nu era ce trebuie. Însă rana pe

care i-a provocat-o era un ecou al unei răni timpurii și nu-și putea imagina că va mai putea să aibă vreodată încredere sau să creadă că cineva l-ar putea iubi cu adevărat. Deși știa că se jucase cu el, asta nu-l făcea să nu-i mai fie dor de ea sau să nu se gândească la scenarii în care să fi spus lucrurile potrive, să fi fost persoana care își imagina că își dorea ea să fie. Atunci l-ar fi iubit. Nebunia iubirii obsesive.

Jackson a trecut prin travaliul doliului: a plâns și a țipat, s-a retras în trecut, s-a ghemuit, apoi a lovit cu pumnii în gol și a urlat. A avut ideea de a se întoarce la acupunctură, ceea ce l-a ajutat să se adune și de a-și lăsa prietenii să-i arate afecțiune. L-au dus în excursii în weekenduri și au organizat ieșiri regulate, care îl alinau. Era ceva diferit de vidul pe care îl simțea băiețelul singur, care țipa încet, care nu cerea niciodată ajutor, deoarece știa că nu există. Acum era un bărbat care deținea mecanisme de coping și, aspect esențial, oameni care-l iubeau și pe care îi iubea.

În acest moment, ședințele durau de doi ani. Faptul că Jackson avea acum 27 de ani și nu mult mai mulți, însemna că efectele terapiei se instalau mai ușor. Se complăcea în poziția de victimă, dar avea de partea lui energia specifică tinereții, impulsul primitiv de a procrea, de a continua, avea tipare de comportament mai puțin rigide. La șase luni după ce s-a despărțit de Suki, a început să iasă din nou, cu oarece teamă, desigur, dar și cu un licăr de speranță. Sexul bun de care se bucurase împreună cu Suki îl făcea să fie mai încrezător sub acest aspect. Mi-a spus asta cu un zâmbet aproape strălucitor. Și eu eram încrezătoare, deoarece știam că era o persoană cu înaltă inteligență emoțională și conștiință relațională, care îl serveau mai bine decât niște mișcări inspirate. A avut din nou mai multe întâlniri, unele mai reușite decât altele, dar de data asta și-a făcut o prietenă, Katie: râdeau mult împreună, le plăcea să meargă la expoziții și la filme și s-au integrat fiecare în grupul de prieteni al celuilalt. Mi-a spus apăsat că nu era atras de ea, dar era animat peste măsură. Noile prietenii sunt entuziasmante.

Acum, când mă uit la Jackson, sunt momente în care văd încă tânărul fragil, rănit, dar văd și un tânăr care a îndrăznit să se confrunte cu propriii demoni: s-a luptat cu ei la propriu. Văd un tânăr care are curajul de a-și permite să fie vulnerabil, să-și exprime sentimentele dezordonate, desigur, fără ca asta să însemne că n-ar avea grijă să fie organizat și care a trecut de la poziția

fundamentală de a nu avea voie să existe, la cea a unui bărbat tânăr care trăiește cu adevărat și care e receptiv la toate lucrurile din interiorul său și care își creează propria poveste. De-abia aștept să văd următorul capitol.

Travaliul continuă.

Robbie

Să fi iubit și să fi pierdut

Robbie mi-a scris un mesaj prin care solicita o ședință. Era un e-mail scurt, aproape nepoliticos, cu un aer de îndrituire care mi-a provocat fiori. Instinctul mi-a spus să-i transmit că agenda mea e plină, dar mi-am oferit timp de reflecție. Am sugerat o ședință de evaluare, care să ne ofere ocazia de a vedea dacă putem lucra împreună și de a ne retrage, dacă e cazul. În ciuda a ceea ce se spune despre încrederea pe care merită sau nu să o ai în prima impresie, consider că lucrul acesta spune mai multe despre propria persoană decât despre celălalt. Este important să nu acționez pe baza unei reacții reflexe.

Câteva săptămâni mai târziu, Robbie, în vârstă de 63 de ani, a sunat la ușa cabinetului meu. Am simțit cum mi se activează apărările, presupunând că atitudinea lui tăioasă se va transfera asupra mea. A urcat lent scările, având nevoie să se oprească de mai multe ori, cu fața roșie de transpirație, până să se lase greoi în scaunul din cabinet. Sacoul pe care îl purta arăta la fel de obosit ca fața lui, uzat și atât de murdar, încât nicio tentativă de curățare nu-l mai putea recupera. Robbie vorbea dureros de încet, plantând un cuvânt în fața altuia, lucru agravat de răceala care-i făcea nasul să curgă. Am descoperit că mă foiesc în scaun de nerăbdare.

Soția lui, Susan, murise cu doi ani în urmă din cauza unui atac cerebral — el venise acasă de la slujbă, era director de școală, și a găsit-o moartă pe podeaua din bucătărie. Murise cu câteva ore în urmă. Am înțeles din tonul vocii lui că era o poveste pe care o spusese de multe ori: era goală de emoție. Robbie și cei trei copii adulți ai săi au trecut împreună prin acele prime luni sumbre. La insistența fermă a fiicei celei mari, au mers la terapie

de familie, pe care a fost surprins să o găsească utilă. Reacțiile lor la moartea lui Susan au fost cât se poate de diferite, reflectând personalitățile lor și relația fiecăruia cu ea. Faptul de a vorbi despre aceste lucruri i-a protejat, fizic și emoțional, de neînțelegeri majore. Îi era extrem de dificil când copiii lui treceau peste dorințele sale, dar a învățat că, în privința mamei lor, trebuia să-i asculte.

Robbie zâmbea când mi-a povestit cum copiii lui își continuau propriile vieți. Fiica lui, Jess, era producătoare de conținut digital, era căsătorită, fiul său Phil lucra în domeniul financiar, în New York, iar fiul cel mic, Rich, era ucenic de tâmplar în Cumbria. Dacă trebuia să-și facă griji în legătură cu vreunul dintre copii, după cum era întotdeauna cazul, atunci își făcea griji în legătură cu Rich. Lucra mult, locuia singur și nu avusese niciodată o prietenă.

Un prieten apropiat îi spusese lui Robbie că trebuia „să meargă mai departe“, ceea ce îl enervase, dar o parte din el știa că se simțea singur. S-a uitat la mine nesigur. Puteam oare să-l ajut? Simțeam tonul autoritar de director al lui Robbie, care aducea în prim-plan „eleva proastă“ din mine. Dar asta era problema mea. Atitudinea mea s-a atenuat. Sub exteriorul sever al lui Robbie, puteam să văd vulnerabilitatea lui și inima lui frântă. I-am spus că speram să-l pot ajuta. Evident, nu aveam răspunsuri, dar doream să lucrăm împreună în privința modurilor în care putea ajunge în următoarea etapă a vieții sale. Nu se punea problema s-o uite pe Susan și să meargă mai departe, ci să și-o amintească și să găsească o modalitate de a trăi din nou — cu speranța de a iubi din nou. Am văzut că asta i-a provocat întru câtva o reacție de ușurare.

I-am cerut să-mi povestească despre Susan, ceea ce i-a declanșat o criză de tuse. A scos o batistă cu buline albastre, care avea să devină un bun prieten și un semn de suferință. În cele din urmă, mi-a spus că Susan fusese „sufletul lui pereche“, caldă și iubitoare, persoana la care apela pentru sfaturi. Ea îl ținea cu picioarele pe pământ atunci când îndatoririle de serviciu îl copleșeau și, cel mai important, ea își asuma cea mai mare parte de responsabilitate pentru copiii lor. A deplâns pierderea parentajului lor comun. Ea fusese medic de familie cu jumătate de normă și părea acum o adevărată cruzime faptul că se gândea să iasă la pensie chiar înainte să

moară, dorindu-și să se ocupe mai mult de latura spirituală a existenței ei. Robbie și-a descris suferința: în primul an se simțise amorțit, lovit de crize de durere apărute din senin. A fost goana nebună a muncii și a organizării înmormântării, a testamentului, a rezultatelor post-mortem. Prietenii, vecinii și familia ei au fost mai tot timpul prin preajmă sau aduceau mâncare, dar asta s-a terminat după șase luni. El nu avea frați sau surori. Reacția automată de a merge înainte a lui Robbie a funcționat în mare măsură — deși i se făcea dor de ea în orice colț din casă. Amintirile îl luau cu asalt și se trezea plângând, tânjind după ea, înțelegând din nou că întreaga lume pe care o creaseră împreună dispăruse.

Pe atunci, Rich încă locuia acasă și au devenit mai apropiați, ceea ce a fost un avantaj surprinzător. Robbie a descoperit că faptul de a găti pentru el era o modalitate de a-și manifesta iubirea, funcționând de asemenea și în sens terapeutic. Și-a ridicat privirea și s-a uitat la mine cu un zâmbet strengăresc, bucuros să mă surprindă cu abilitățile lui domestice. A continuat, spunându-mi că doliul era mai puțin intens acum, durerea fizică s-a atenuat, dar exista în continuare un gol enorm. L-am întrebat dacă lentoarea cuvintelor lui reflecta acel gol sau dacă era vorba de epuizare. Poate amândouă? L-am întrebat dacă dormea. De la moartea lui Susan, nu mai dormea bine. În primele luni apelase la somnifere, dar se oprise din teama de a nu deveni dependent. Am simțit în stomac tăișul de gheață al singurătății lui și tulburarea care-l cuprinsese. Am descoperit că doream să-i insuflu căldură, trebuia să mă abțin să nu-i frec brațele ca unui copil care tocmai a ieșit din apă rece.

În următoarele săptămâni am ascultat versiuni diferite ale aceleiași experiențe. Robbie simțea că viitorul e dificil, vedea cum timpul se așterne înaintea lui, lipsit de sens. Găsea mohorâtă propria singurătate, de când Rich se mutase, cu câteva luni în urmă. Pentru Robbie, întoarcerea cheii în ușa casei goale, treburile casnice fără sfârșit, patul rece și absența perechii lui, alături de care rezonase și trecuse prin numeroase încercări sufletești, toate erau debilitante. Simțeam în mine greutatea durerii lui. Mi-am dat seama, cu un sentiment de rușine, că nu eram terapeuta care doream să fiu, că îmi era întru câtva teamă de ședințele noastre. Nu voiam să-l smulg din durerea lui, dat fiind că durerea este agentul schimbării și îmi spuneam că e o parte necesară a procesului. Trebuia să am răbdare și să-l însoțesc.

Asta până într-o zi. Stăteam pe scaun și aveam senzația că mă scufund, că sunt îngropată de vie, sufocată de repetiția lui apăsătoare. Am încercat să-i transmit cum mă simt și mă întrebam dacă nu cumva imaginea aceasta rezona cu el. Desigur, nu s-a grăbit și, respirând greoi, mi-a spus: „Mă simt cumva întunecat. Vreau să fiu cu Susan, de partea cealaltă". I-am spus cu blândețe că înțelegeam cât de mult suferă. Robbie a început să plângă încet, plâns care a dus la hohote convulsive și la urlete primitive de durere. M-am dus lângă el, simțind instinctiv că avea nevoie să simtă pe umăr căldura mâinii mele. Durerea îi cuprinsese corpul și se revărsa în încăpere.

Când suferința lui a cedat, m-am întors pe scaunul meu. Mă simțeam mai ușoară. Robbie și-a ridicat capul. Nu avea cuvinte. I-am sugerat ca în acea seară să aibă grijă de el, să facă lucruri care îl liniștesc: să facă o plimbare, să pregătească cina, să asculte muzică (avea o compilație de cântece care îl calmau) și în niciun caz să nu revină la tiparul lui obișnuit de a munci până la miezul nopții.

În următoarele ședințe, ne-am concentrat mai puțin asupra trecutului și mai mult asupra viitorului, ceea ce era o schimbare, deși în niciun caz una directă. M-am simțit ușurată când l-am auzit pe Robbie spunând că dorea să-și găsească o parteneră — „Viața fără iubire nu e viață" —, dar nu știa sigur cum să facă asta. Deși eram de acord că faptul de a-și găsi o persoană pe care s-o iubească și care să-l iubească la rândul ei i-ar oferi o speranță foarte necesară în viața lui, eram îngrijorată că nivelul lui de epuizare ar fi putut reprezenta o barieră în calea întâlnirilor reușite, care l-ar fi sabotat și mai mult. Am vorbit despre moduri în care și-ar putea recâștiga energia, înainte de a apela la o agenție matrimonială. Robbie mi-a spus că spiritualitatea e importantă pentru el, că și în cele mai întunecate momente s-a simțit legat de o putere superioară, de Dumnezeu. Și Buddha, și Iisus erau importanți pentru el și dorea să găsească o practică spirituală care le recunoștea importanța.

Am construit împreună un program pe care să îl urmeze, eliminând ambivalențe de tipul „Oare să fac asta azi?", în care să-și ia angajamentul că se va implica. Aceasta era tema lui. Am observat că îi plăcea să i se dea reguli clare: trei dimineți pe săptămână face o plimbare la pas rapid sau aleargă, trei seri le petrece în contemplare spirituală și se duce la biserica

din zonă când simte chemarea să facă asta; sâmbătă sau duminică respectă un program mai lung de exerciții, ideal împreună cu un prieten. Pentru a dormi mai bine, am stabilit că trebuie să doarmă într-o cameră bine aerisită, cu o mască pe ochi, care să-l apere de lumină, fără activități digitale cu două ore înainte de culcare — și fără muncă după șapte seara. Nu era de mirare că nu dormea: creierul lui era supraactivat de stresul muncii.

În lunile următoare, nivelul de energie al lui Robbie a crescut treptat. Respecta noua disciplină. Încă gâfâia când urca scările, dar era mai puțin greoi și vorbea cu mai multă vitalitate. Amândoi eram mai prezenți. Dormea mai bine și, ca preludiu pentru somn, făcea o serie de exerciții mentale, despre care îi vorbise un prieten. Împreună cu prietenul lui cel mai bun, căruia îi mulțumeam mental pentru că era un prieten adevărat, cum îi mulțumeam și fiicei lui, pentru perspectiva ei feminină, Robbie și-a construit un profil online pentru o agenție matrimonială la care plănuia să apeleze. În mod neobișnuit pentru el, a venit la una dintre ședințe cu un subiect la care se gândise anterior: dorea să vorbim despre ce anume căuta la o eventuală parteneră. Eu voiam să aflu unde se încadra Susan în contextul căutării lui. Știam amândoi că, rațional vorbind, era singur, dar ce simțea în inima lui?

Robbie mi-o luase înainte. Se gândise mult la asta și credea că ea și-ar dori ca el să iubească din nou, dar el avea nevoie să facă ceva concret pentru a se îndepărta de ea. Considera că trecutul există în prezent și că prezentul influențează viitorul. Susan va face întotdeauna parte din el, dar el avea nevoie să opereze fizic o schimbare a perspectivei. După discuții lungi, Robbie a hotărât că vrea să plece pe coastă, într-un loc în care familia mersese adesea, și să împrăștie cenușa lui Susan pe mare.

La răsăritul zilei în care avea de gând să-și pună planul în aplicare, Robbie stătea pe plajă, inspirând energia mării și expirându-și suferința. Simțea cum de pe el se desprind și cad straturi de tristețe. Mai târziu, în timp ce plutea în bărcuța lui, a vizualizat-o pe Susan. Robbie ținea în mâini ultima parte din cenușa ei și florile ei preferate și își spunea că trebuie să le lase să cadă, dar îi era greu să-și desclești mâinile. S-a luptat cu el însuși, ținea strâns cenușa și mi-a spus suspinând că a fost cel mai greu lucru pe care l-a

făcut vreodată, dar a reușit în cele din urmă să împrăștie cenușa în mare. A vâslit încet și s-a întors la țărm, știind că a făcut ce trebuia să facă. A stat o vreme în biserica medievală din apropiere, rugându-se pentru spiritul lui Susan și pentru pacea ei, pe calea spre iluminare. O săptămână mai târziu și-a trimis datele la agenția matrimonială.

Robbie a început să-și imagineze viitorul. Îl numea o carte nouă, mai mult decât un capitol. Noua femeie din viața lui nu urma să fie doar o însoțitoare; el nu s-ar mulțumi cu atât. Își dorea un alt suflet-pereche. Părea entuziasmat de posibilitatea de a nu mai fi singur. După câteva săptămâni, a ajuns la o „paradă“ matrimonială, uitându-se la profiluri, respingând potențialele partenere care aveau copii adolescenți. Sau pe cele fără copii, deși adesea erau mai atrăgătoare, deoarece știa că n-ar putea să mai facă eforturile pe care le solicită creșterea unui bebeluș. Ieșea în oraș plin de speranță și se întorcea acasă dezamăgit, în cazul în care nu simțea nicio scânteie sau, mai rău, dacă femeia se arătase dogmatică, având opinii pe care el nu le împărtășea. Vorbea despre tristețea pe care o simțea când le vedea singurătatea și disperarea, la fel ca ale lui, și își dorea să facă lucrurile să funcționeze, dar știa că persoanele respective nu erau cele potrivite. Robbie tânjea după inocența întâlnirilor din tinerețea lui. Nu avusese nicio idee că întâlnirile la 60 de ani sunt atât de complexe: toată lumea venea cu propriul bagaj și cu propriile defecte — și sexul era complicat. Sexul părea vid. Își amintea că pe vremuri fusese amuzant și incitant, dar bucuria aceea inocentă părea de mult pierdută. Toată lumea avea o poveste despre pierdere, amărăciune sau trădare, care se întrevedea în spatele fiecărui zâmbet și al fiecărei promisiuni de speranță.

Robbie a simțit lovitura unei dezamăgiri reci, care l-a făcut să se retragă, când a întâlnit o femeie pe care a plăcut-o, dar care nu a mai dorit să se întâlnească a doua oară. Uneori se forța să meargă la o a doua întâlnire. Chiar a sărutat o femeie care nu-i plăcea cu adevărat, dar apoi a trebuit să facă față complicațiilor suplimentare de a trebui să-i spună „nu“, după ce îi va fi oferit un licăr de speranță, iar astfel de situații îl făceau să se simtă rău. Era înnebunitor să nu știe și să tânjească, să spere uneori că există cineva potrivit pentru el, iar alteori să se gândească la faptul că s-ar putea să trebuiască să învețe să trăiască singur. Lucrurile astea îl făceau să-i fie dor de Susan și s-a hotărât să se oprească.

Și eu m-am simțit puțin rănită. Am crezut că lucrurile vor merge strună, presupunând că, fiind bărbat, va avea de ales dintr-o grămadă de posibile opțiuni. Dar, ca în cazul tuturor presupunerilor, m-am înșelat.

Robbie a revenit la vechea sa modalitate de a face față: muncea din greu. Asta nu bloca durerea, dar îi oferea un răgaz și reprezenta o legătură cu aspectele lui pozitive. Avusese un succes considerabil la școală, în ultimii cinci ani reușind să o transforme din „inadecvată“ în „excepțională“. Luase măsuri împotriva comportamentelor nepotrivite și ameliorase calitatea personalului, astfel încât și comisia de evaluare și părinții erau în general mulțumiți de el. Dificultatea lui consta în truda nesfârșită, având permanent și mai multe lucruri de făcut și pentru care să-și asume responsabilitatea, fără să-i ajungă vreodată timpul: era năpădit de activitățile birocratice și trebuia să țină seama de riscurile radicalizării, de măsurile de protecție socială și de capriciile politicilor asupra cărora nu avea niciun control.

Cu toate astea, Robbie găsea sens în munca lui. Să meargă prin școală, să cunoască o mare parte dintre copii, să se bucure de spiritul lor, să facă tot ce putea pentru a-i ajuta pe cei cu probleme, toate astea îl susțineau. Era pasionat de un nou proiect de grădinărit și de îmbunătățirea cantinei școlii. Robbie avea constant noi obiective de îndeplinit, ceea ce îl energiza. Era bun în ceea ce făcea: îi plăcea să conducă și să-și transpună viziunea în realitate. Îi susținea stima de sine, pe care o resimțea fragilă. Atât timp cât nu pierdea perspectiva, făcea fiecare lucru pe rând, nu se mai gândea la serviciu după ce ajungea acasă, îi era bine. Trebuia să iasă la pensie peste cinci ani și avea visul de a-și găsi o nouă parteneră alături de care ar fi putut „să se reinventeze“.

În timpul verii, Robbie a petrecut mult timp împreună cu copiii lui, timp de care s-a bucurat. S-a simțit consolat de mirosul lor și de familiaritatea îmbrățișărilor lor și de apropierea de ei. Dar, uneori, când erau împreună, descoperea că rămânea tăcut în timp ce ei vorbeau și râdeau. Simțea intens spațiul pe care ar fi trebuit să-l ocupe Susan; se simțea o jumătate de om. Ei au început să-l ia de sus, să-i spună ce-ar trebui să facă, au început să semene cu Susan, dar nu încăpea îndoială că nu erau ea. Erau condescendenți. Vedeam înverșunarea cu care le tot transmitea să-l lase în pace.

Din fericire, vacanțele lungi de vară îi permiteau lui Robbie să se alăture unei comunități spirituale de pe o insulă din vestul Scoției, sub îndrumarea unui lider care îi inspira. Lucrul acesta îl ajuta profund. Își simțea sufletul îmbogățit de faptul de a fi împreună cu oameni care gândeau ca el, de deschiderea lor spre a-și vorbi într-un mod neobișnuit pentru el în viața cotidiană. Vedeam strălucirea din ochii lui Robbie când mi-a spus: „Dorința din inima mea este liniștea… și mi-e clar că scopul meu este să trăiesc întru iubire, să fiu implicat și să ajut“. Plângea în timp ce spunea asta. Lacrimi de eliberare. Vedeam că era în el mai mult spațiu pentru bucurie și simțeam cât de mult ne doream amândoi să-l aibă.

Pe ecranul telefonului a apărut într-o zi o fotografie a lui Lou, trimisă de agenția matrimonială, iar el a invitat-o la un pahar. A simțit o scânteie în momentul în care s-au întâlnit și, câteva zile mai târziu, erau într-un vârtej de entuziasm și pasiune. Robbie era prea fericit ca să mai vină la cabinet și a anulat ședințele. Când ne-am reîntâlnit, am văzut că slăbise și nu-și încăpea în piele de bucurie. Avea chiar un sacou diferit, nu mai purta vechitura aceea mohorâtă. Nu mai era ursuz. Asta m-a făcut să zâmbesc. Lou era atrăgătoare, era artistă, provenea din Liban, era divorțată și copiii ei erau adulți. Spre surprinderea ei, cu Lou a avut cele mai bune partide de sex din viața lui. Sexul reprezentase doar o parte minusculă din relația cu Susan. Alături de Lou a descoperit un aspect al propriei persoane despre care nu știa că există. Se întâlneau cât de des puteau, deși amândoi aveau angajamente care îi împiedicau uneori s-o facă. Se simțea viu și renăscut. Iubirea nu ține de vârstă: când ne îndrăgostim, ne simțim reînnoiți, indiferent ce vârstă am avea. Singurul lucru care umbrea bucuria lui era refuzul lui Rich de a se întâlni cu Lou — nu pentru că s-ar fi împotrivit faptului ca tatăl său să aibă o nouă relație: îi spusese că nu voia „să se întoarcă acolo“. Robbie era furios pe el. Avea senzația că Rich nu era corect, după toate prin câte trecuseră împreună.

Apoi, după acele două luni intense, Lou a întrerupt dintr-odată orice contact cu Robbie. Nu îi mai răspundea la mesaje, nu îl suna, dispăruse din viața lui. A fost devastat. I-a scris o scrisoare lungă, în care îi spunea ce simțea pentru ea, cât de prețios fusese pentru el timpul petrecut împreună. Știa că nu era ușor să-și facă timp unul pentru celălalt, dar simțea că noua lor

relație era prețioasă și trebuia tratată cu delicatețe. Niciun răspuns. S-a înfuriat pe tăcerea ei.

În cele din urmă, ea i-a trimis un mesaj, dar era criptic, îi spunea doar că e ocupată, iar asta l-a înfuriat și mai tare. Era un alt fel de moarte, iar imaginația lui umplea golurile. Robbie i-a lăsat mesaje furioase pe mobil, spunându-i că oamenii spun adio la o cafea, la o discuție la telefon. Fuseseră iubiți — i-a răspuns destul de repede la „Bună!“, de ce nu îndrăznea să aibă și politețea de a-i spune „La revedere!“? S-a înfrânat cu greu să nu se ducă la ea acasă și să nu se uite la postările ei de pe pagina de socializare. Slujba îl obliga să meargă înainte: în fiecare zi își punea roba de director și asta îl făcea să rămână în toate mințile când avea senzația că se dezintegrează. Ura să stea acasă de unul singur, să deschidă iar ușa în fața nimicului. Pierderea entuziasmului sexual abia descoperit îl lovea iarăși și iarăși în fiecare seară și nu-l lăsa să doarmă. Dar cea mai mare pierdere era aceea a legăturii. Pielea lui tânjea după atingere. Îi era dor de apropierea corpurilor lor împreunate, îi era dor să o țină în brațe când dormea.

Eram furioasă pe Lou, pe femeia asta pe care n-am întâlnit-o niciodată și găseam de neimaginat retragerea ei tăcută. Eram amândoi indignați și am fost de acord că, dacă ea nu putea să încheie relația într-un mod onest, era evident că nu fusese persoana potrivită pentru el. Am încercat să găsim o explicație a comportamentului ei, uitându-ne la istoricul relațiilor pe care le avusese: erau ele un indicator al modului ei de a fi? Robbie s-a întrebat dacă „s-a agățat prea tare“. Se poate să nu fie clară diferența dintre insistență și iubire, insistența constând în dorința ca partenerul să satisfacă o nevoie. Iubirea este mai deschisă, deși poate fi resimțită ca solicitare. Poate că era ceva de care ar fi trebuit să țină seama în viitor, cu o altă parteneră. Nu aveam habar care fusese motivul și încercam să găsim un sens pentru ceva ce doar Lou știa.

Când furia lui Robbie s-a mai domolit, a venit la cabinet sfâșiat de durere și nesimțindu-se în apele lui. Nimic nu mergea. Am sugerat să folosim o vizualizare, pentru a-i ajuta mintea să se liniștească. A văzut o pată de durere pulsatilă în partea de jos a spatelui său. Când l-am întrebat dacă ar putea pune în cuvinte lucrurile pe care le-ar spune pata, a urlat. Mult timp. Apoi a inspirat lumină și iubire și a expirat întunericul, durerea. A

văzut pata roșie scăldată în lumină mătăsoasă și simțea că inima lui e ca o balanță care îi spune că pot reuși împreună. Nu putea să scape de pata roșie, dar simțea că, deși acum durea, o să treacă. Nu va dura veșnic. Nu exista o hartă, dar avea senzația clară că urmau vremuri mai liniștite: trebuia să ia aminte la înțelepciunea corpului său, să aibă încredere în trupul lui și în natură. Imaginile acestei vizualizări l-au ajutat să-și mute atenția de la lucrurile pe care nu le putea controla sau influența către propria persoană, pe care o putea influența și susține și pentru care putea avea compasiune. Robbie știa, din nou, că trebuie să se oprească din frenezia căutării și să tolereze disconfortul pe care îl simțea. Apoi, în mod paradoxal, va urma pacea.

Robbie nu a vorbit despre părinții lui și, de fapt, nu i-a menționat niciodată. Poate că am recepționat un mesaj nerostit, care îmi spunea să nu mă duc acolo, fiindcă nu am pus nicio întrebare despre ei. Tatăl lui murise pe la optzeci și ceva de ani. Dar mama lui, care avea nouăzeci și ceva de ani, se îmbolnăvise. El trebuia să se grăbească să plece de la școală, ca să ajungă la spital în orele de vizită sau, ulterior, să o viziteze acasă. Vizitele în casa ei erau sumbre: ea nu mai putea să facă curățenie și refuza orice ajutor. Robbie ura mirosul decăderii, suprafețele lipicioase, iar faptul de a o îngriji era o sarcină lipsită de satisfacții, dat fiind că ea se plângea întruna. Robbie știa că nu mai era sigur pentru ea să locuiască singură — era posibil să uite gazul deschis sau să cadă. Îl îngrozea cearta prin care trebuia să treacă pentru a o interna într-un azil. Era suprasolicitat și l-a lovit din nou realitatea faptului că totul cădea în seama lui. Nimic nu se întâmpla în viața lui, dacă nu făcea el să se întâmple. Îl apăsa greu povara responsabilității nesfârșite, povară pe care o căra încă din copilărie.

În timp ce vorbea, simțeam această greutate în corpul meu, iar el reîncepuse să vorbească lent și să suspine adesea. Lucrul acesta avea legătură cu o parte din el pentru care se simțea vinovat: avea resentimente stârnite de faptul că trebuia s-o îngrijească pe mama lui. Nu avea resurse de bunăvoință și iubire acumulate în copilărie și pe care să se poată baza. Ambii lui părinți fuseseră „blocați afectiv“. Mama lui prefera mai degrabă câinii decât copiii, iar tatăl lui fusese absent — „În cincizeci și cinci de ani, nu mi-a făcut niciodată o farfurie de supă de roșii Heinz, sau măcar o felie de pâine prăjită“. Îngrijirea de care avea nevoie mama lui părea o condamnare pe

viață, o investiție de timp și bani pe care nu dorea să-i cheltuiască. Era furios că situația respectivă aducea în prim-plan cea mai urâtă parte a lui.

Într-un emoționant moment de revelație și-a cerut iertare de la cine fusese el însuși când avea opt ani, pentru ceea ce va urma. Când se gândea, avea obiceiul de a se juca cu sprâncenele lui mai degrabă groase. Vedeam cum sinele lui mai tânăr făcea asta la orele de la școală, uneori concentrându-se, alteori visând și cum inocența acelui băiețel adorabil fusese dată deoparte de impulsul lui Robbie de a reuși, de a fi bun, de a le face pe plac părinților lui, lucruri care-i subminaseră și înlocuiseră sinele autentic. Când era doborât de durere, Robbie redevenea acel băiețel de opt ani care se întrevedea sub fața îmbătrânită și înroșită. În astfel de momente, îi era cel mai greu să se destindă suficient încât să poată face lucrurile care l-ar fi ajutat, cum ar fi să respire și să absoarbă o parte din viața și iubirea care îl repuneau pe picioare. Dar, în spațiul pe care ședința noastră i-l oferea pentru reflecție, Robbie și-a amintit că natura îl ajuta să se destindă, la fel ca apropierea de copiii lui. Trebuia să pună pe primul loc lucrurile care îi hrăneau sufletul. A inspirat profund, s-a uitat în jos, la propriile mâini și a zâmbit, după care s-a ridicat greoi, cu o figură tristă, dar cu o hotărâre reînnoită.

La sfârșitul verii, Robbie știa că dorea să-și caute o nouă parteneră. Lou îi deschisese apetitul pentru bucurie și își dorea să aibă asta din nou. Dar avea o dilemă. Fusese rănit și îi era teamă să nu fie rănit din nou. Dorința de iubire spunea „Ia-mă, mănâncă-mă, iubește-mă, găsește-mă“, dar frica spunea „Oprește-te, nu, nu te mișca“. O parte din el visa că iubirea îl va găsi pe el, dacă nu o va mai căuta. Cum putea să înainteze? Eu nu aveam răspunsul. Aveam încredere în faptul că Robbie va descoperi singur.

Robbie avea dreptate să nu forțeze lucrurile să înainteze mai repede decât putea duce bietul lui sine rănit. Își asculta întru totul inima. Își petrecea timpul muncind din greu, dar se și întâlnea cu prietenii, consolidându-și încrederea și revenindu-și prin practici spirituale și plimbări. I-a luat opt luni până să se simtă pregătit, mai mult decât credeam. A decis să nu apeleze la nicio agenție matrimonială și să nu folosească nicio aplicație: dorea ca întâlnirea să fie una firească, așa cum se întâmplase când era tânăr.

Știa că asta îi limita alegerile, dar nu putea să plătească prețul afectiv inerent.

A întâlnit-o pe Jane mai degrabă întâmplător, printr-un vechi prieten de la facultate. Puteam să simt optimismul din vocea lui. O plăcea. Râdeau împreună și vedeau lumea prin lentile asemănătoare. Nu era îndrăgostit nebunește, așa cum fusese îndrăgostit de Lou. Se reținea, dorindu-și să ia lucrurile încet și să ajungă să se cunoască unul pe celălalt. S-a luminat la față când a spus: „Am pe cineva la care să mă gândesc, care se gândește la mine…“ Părea că între ei se construia o intimitate din ce în ce mai mare. Amândoi își dădeau seama că nu mai erau singuri și se arătau unul celuilalt, simțindu-se văzuți, cunoscuți și acceptați așa cum erau. Fie ca lucrurile să dăinuie!

Travaliul nostru continuă.

Esther

Un nou început, iubire la șaptezeci și trei de ani

Esther citise cartea mea intitulată Grief Works și mi-a scris, solicitând o programare. Mi-a plăcut modul direct în care descria faptul că avea nevoie de terapie. Cu șase luni în urmă fusese pronunțat divorțul de Richard, al doilea ei soț, iar ea părea să fie într-o stare destul de bună. „Prietenii mei spun că îmi revin: mă întâlnesc des cu fiul meu, Michael și cu cei doi copii ai săi și am vizitat-o de câteva ori pe Rebecca, fiica mea, în SUA, ba chiar am avut grijă de fiica ei de doi ani. Sunt membră activă a sinagogii din Pinner, mi-am făcut abonament la sală, m-am reapucat de artă, mă duc la concerte, citesc mult. Mi-am făcut prieteni noi și am reluat legătura cu cei vechi.“

Mi-a spus că avea șaptezeci și trei de ani și că divorțase de tatăl copiilor ei când avea cincizeci și ceva de ani. Ușurarea pe care a simțit-o când s-a încheiat a doua ei căsnicie a fost umbrită de un sentiment copleșitor de eșec. Spunea că un divorț e o pierdere tot atât de mare ca moartea, cu propria complexitate, tristețe și suferință. Dorea să ne întâlnim pentru a face tot ce putea cu viața pe care o mai avea de trăit, nevrând să stea cu propriile sentimente de frică și dezamăgire, pe care le ascundea de cei din jur. Faptul că făcea tot ce putea pentru a procesa această pierdere îmi sugera că travaliul nostru urma probabil să aibă un rezultat pozitiv — ea ținea deja cu ea însăși. Am răspuns afirmativ și am stabilit ca întâlnirile noastre să se desfășoare pe Skype.

Esther era masivă, bronzată, cu părul des și cenușiu, tuns până la umeri și purta o bluză în culori vii. Mi-a oferit un zâmbet ușor răutăcios, ca și cum mi-ar fi spus „Te-am prins“. M-am simțit mișcată când mi-am dat seama că

a avut imediat încredere în mine, ca și cum m-ar fi cunoscut deja, prin intermediul cărții pe care o scrisesem și am putut să sărim peste primele trei sau patru ședințe, care structurează inițial relația dintre client și terapeut. Când am vorbit și nu a fost nevoie să spun multe, cuvintele mele au avut impact imediat. Verifica dacă erau adevărate, își lăsa reacția afectivă să iasă la lumină, apoi găsea cuvintele pentru a descrie ce simțea. Adesea se apleca și nota câteva lucruri la care să se gândească mai târziu. Acest tipar a continuat pe parcursul travaliului nostru și îmi amintea că încrederea este esențială: știa că nu o judec, că sunt sinceră cu ea și că și eu investesc la rândul meu în efortul comun, depus pentru ca ea să-și trăiască din plin ultimii ani. Îmi dădeam seama că ea înțelegea intuitiv din privirea mea că mă inspira. Nu am avut multe modele pozitive de femei în vârstă, în afara câtorva persoane celebre. Singura imagine a îmbătrânirii pe care o aveam era a unei retrageri și deteriorări lente, ceea ce însemna că mă temeam de bătrânețe.

Esther mi-a spus: „Probabil e grăitor faptul că am plâns la capitolul tău despre moartea unui părinte, nu la cel despre moartea partenerului“ și amândouă ne-am dat seama că în interior se simțea tânără. Prima parte a travaliului nostru a fost centrată pe susținerea vulnerabilității ei în timp ce descopeream și alte lucruri „grăitoare“. Am întrebat-o despre relația cu Richard.

În decurs de mai multe ședințe, Esther a clarificat și pentru mine, și pentru ea relația lor: ea avea cinzeci și șapte de ani când l-a întâlnit, la o conferință; ea era organizator de evenimente, iar el era un inginer care venise să-și prezinte munca de cercetare. Din momentul în care s-au întâlnit, el și-a manifestat limpede atracția și dorința față de ea, ceea ce a copleșit-o: era fundamental diferit de primul ei soț, mai degrabă rezervat. Richard a promis să aibă grijă de ea, afectiv și financiar, oferindu-i lui Esther stabilitatea după care tânjise întotdeauna. S-a mutat în casa lui în primul an de relație, tocmai la Oxford, departe de viața ei de dinainte și, cel mai important, de cei doi copii ai săi. Fiul ei, Michael, care atunci avea douăzeci și trei de ani, s-a simțit abandonat, lucru care l-a făcut extrem de furios. Indisponibilitatea lui Richard de a include copiii ei în viața lor a amplificat conflictul. Scânteia dintre ei s-a menținut aprinsă timp de mulți

ani: se stimulau reciproc și au găsit o modalitate de a trăi împreună, care era totodată interesantă și fericită.

Aspectul negativ al relației era natura dominatoare a lui Richard, mai ales zidul pe care îl construise între Esther și copiii ei. Asta provoca certuri nesfârșite, care nu se rezolvau niciodată și care o făceau pe Esther să rămână în poziția neliniștită de a se simți deopotrivă o mamă rea și o soție rea. În timp, asta a corodat relația și Esther mi-a spus: „Era imposibilă situația de a-l alege pe Richard în defavoarea copiilor mei. În cele din urmă, a fost un preț prea mare. Ne-a făcut să ne îndepărtăm“.

Esther a fost cea care a cerut încheierea căsătoriei, ceea ce a reactivat ecouri dureroase ale primului ei divorț. Richard a fost șocat, întrucât nu a văzut semnalele de avertizare date de certurile lor și de rugămințile lui Esther ca el să se schimbe. A fost furios și a făcut tot ce i-a stat în puteri pentru a recâștiga controlul: a refuzat să se mute din casa lor și s-a folosit de partajul financiar ca modalitate de a o pedepsi. Nu vorbea cu ea și au trecut printr-un an infernal de lupte juridice. Pentru Esther, faptul de a locui singură, teama de a muri singură și incertitudinea financiară îi aruncau întregul sistem în valuri de anxietate. Se simțea slăbită din cauza anxietății și a insomniei. A plâns zgomotos în fața mea, în timp ce punea în cuvinte vinovăția, ușurarea și tristețea profundă pe care le simțise în momentul în care conflictul s-a încheiat. Se legăna pe scaun în timp ce plângea, cu pumnii strânși, luptând împotriva durerii, după care respira profund și simțea ușurarea faptului de a-și fi dat voie să plângă. Știam amândouă că recunoașterea sentimentelor ei complexe și punerea lor în cuvinte nu le va face să dispară ca prin magie, dar era un prim pas esențial, care făcea schimbarea posibilă.

I-am sugerat să-i scrie o scrisoare lui Richard, pe care nu trebuia neapărat să i-o trimită. Imediat ce am spus asta, fața i s-a schimonosit și a început să plângă în hohote, încercând să vorbească. I-am sugerat cu blândețe să respire, să-și dea voie să plângă, până când a găsit cuvintele „Da, da, asta e tot ce pot să fac“. În următoarele câteva săptămâni, Esther a scris și a rescris o scrisoare pentru Richard. Era o scrisoare lungă, pe care nu am văzut-o niciodată. Cuvintele care s-au strâns în mintea ei ani la rând au ieșit la suprafață, fără să aibă nevoie de călăuzirea mea. Mi-a spus că îi scria despre

iubirea lor de la început, despre amintirile intense și fericite ale căsniciei lor și despre dificultățile dintre ei. Scria despre lucrurile pe care își dorea să le fi putut rezolva și despre cât de tristă s-a simțit din pricina faptului că certurile dintre ei le-au distrus iubirea. A început astfel să vadă o imagine mai iertătoare a modului în care au fost împreună, ceea ce a făcut ca gândurile ei să nu se mai învârtă la fel de tare în cerc, în încercări nesfârșite de a-l face să o înțeleagă. Și-ar fi dorit să continue cumva relația cu el, dar el o eliminase cu totul din viața lui și îi blocase toate căile de acces. Era o pierdere, chiar dacă nu una cauzată de moarte. Esther avea senzația că Richard se purta ca și cum ea ar fi murit, dar, pentru ea, relația lor rămânea vie și nerezolvată, deși își dorea să-și găsească liniștea în această privință.

Relația dintre noi două s-a dezvoltat, a devenit mai profundă și mai încrezătoare. Reflecțiile mele simple, dar acurate, o făceau pe Esther să se simtă auzită și, aspect esențial, văzută așa cum era. Credeam și că simțea căldura și admirația mea pentru ea, pe care nu le puneam în cuvinte. Esther a început să vorbească despre faptul că era bunică, dar nu bunica relaxată și fericită care își dorea să fie. Prietenii îi spuneau întruna cât de bine se distrau cu nepoții lor, iar ea dădea aprobator din cap și zâmbea, dar nu asta simțea. Anxietatea i-a crescut în clipa în care Michael, fiul ei, care dorea să plece o săptămână în vacanță cu soția lui, a rugat-o să aibă grijă de copiii lor. Ea a acceptat, dar îi era groază — era dificil să facă asta singură. Chiar și prezența lui Richard, care nu i-ar fi oferit niciun ajutor, ar fi fost mai bună decât să fie 100% responsabilă pentru copii. Era panicată. Știa că vor fi și momente plăcute, dar se simțea stresată. Își amintea cum a fost ultima dată când copiii au rămas la ea: a trebuit să facă eforturi uriașe să nu țipe la ei când făceau dezordine sau când nu o ascultau.

Ne-am dat seama că aici aveam de-a face cu o problemă de control, problemă care își avea originile în copilăria ei. Când era mică, nu făcuse nicio criză de furie și nu se plânsese niciodată. Era cuminte — trebuia să fie, de teamă că altminteri nu va mai fi iubită, dat fiind că trăia sub regimul intolerant al mamei ei. O amintire timpurie legată de o palmă pe care o primise când scuipase o bucățică de broccoli i-a stârnit o furie care i-a înroșit obrajii de rușine pentru sinele ei de fetiță de patru ani. Aceste lucruri au continuat să existe în inconștientul ei și după ce a devenit ea însăși mamă, rol de care nu s-a bucurat cu adevărat, din aceleași motive, respectiv

nevoia de control și de a se simți anxioasă. Să aibă grijă de doi copii era limita ei absolută. Mai mult de atât îi făcea mintea să se „începțoșeze“.

Am explorat sursele acestei începțoșări și am descoperit că interiorizase o voce parentală critică, ce o înjosea tot timpul. Am văzut clar, pentru prima oară, că nu avea nicio experiență de bucurie, de joacă, nicio amintire corporală a distracției. Nu simțise asta niciodată când era copil și nici în relație cu copiii ei. Se simțea în vocea ei o tristețe profundă în clipa în care a început să înțeleagă asta, recunoscându-și cu greu copilul din interior, căruia nu i s-a permis niciodată să aibă crize de furie și care acum trebuia să-și tolereze nepoții, cărora li se permitea să-și manifeste furia. Asta declanșa înăuntrul ei propria criză de furie și de aici „începțoșarea“.

Am întrebat-o cum putea să-l liniștească pe copilul din ea și cum aș putea s-o ajut să expulzeze versiunea perfectă de mamă/bunică și să-și permită să fie o versiune mai realistă și mai dezordonată. Poate o versiune în care ar fi putut să aibă o criză de furie — să scuipe o înghițitură de broccoli, fără să fie condamnată. Această posibilitate i-a adus o undă de energie și am împărtășit un moment frumos, în care a izbucnit în râs, iar partea destinsă a personalității ei a ieșit la suprafață. I-am spus că această energie vibrantă pe care o vedeam în ea era mai importantă decât versiunea ei constant îngrijorată, despre care tot vorbeau ceilalți, iar ea m-a privit în ochi și a zâmbit, păstrând acest lucru ca temă de reflecție.

Săptămâna pe care Esther a petrecut-o cu nepoții ei a fost una reușită. Și-a gestionat anxietatea, transformându-și apartamentul într-un fel în care să fie apărat de eventuale pagube pe care le-ar fi putut face copiii și organizând o grămadă de activități. Uneori ieșea la suprafață vocea ei critică, mai ales când se afla alături de alte bunici, despre care avea impresia că posedau puteri magice, care ei îi lipseau. Și-a dat seama că nu va scăpa niciodată cu totul de anxietate, întrebându-se dacă nu cumva aceasta se intensificase pe măsură ce îmbătrânise. Dar strălucea în ea mândria adusă de perceperea lucrurilor de care era în stare și de plăcerea autentică împărtășită cu nepoții ei. În timp ce-mi descria bucuria lor din clipa în care îi împingea pe tobogan, vedeam în ochii ei cum momentele de îmbrățișări spontane și izbucnirile lor în râs au aprins în ea iubirea într-un mod nou, neafectat de rănile ei de copil și de mamă. A fost o săptămână obositoare, cu un preț

fizic — o dureau genunchii și spatele —, ceea ce a făcut-o să se gândească la propria mortalitate. La plecare, mi-a spus în trecere, ca și cum ar fi vorbit despre vreme, că era îngrozită de faptul de a muri, dar nu de moartea însăși. Am rămas gândindu-mă la acest paradox: conștiința vitalității la vârste înaintate implică în mod inevitabil conștiința deteriorării și a morții.

Când Esther s-a dus să petreacă o zi împreună cu Michael, a găsit interesant faptul că demersul nostru o ajuta să-i înțeleagă mai bine pe cei din jurul ei. Era acolo și primul ei soț și a observat că nici el nu era un bunic implicat. Și-a petrecut cea mai mare parte din timp citindu-și ziarul și mormăind. A simțit o satisfacție tăcută în clipa în care a văzut că lucrurile care o enervau pe vremea când trăia cu el îl enervau acum pe fiul ei. A observat că nici Michael nu se așeza pe podea, să se joace cu copiii lui: era distras, iar copiii se luptau să-i atragă atenția, uneori într-un mod brutal. Nu aveau nevoie de porunca lui de a fi cuminți, iar Esther s-a gândit că doreau același lucru pe care și-l dorise și ea când fusese copil: privirea tatălui, deschiderea lui emoțională și timpul lui. Aveau parte de prezența lui și nu simțeau teama care îi fusese ei inoculată — îl sunau chiar și la serviciu —, dar faptul că era ocupat, armura împotriva conectării autentice o avea și el, la fel ca generațiile de dinaintea lui.

Dilema lui Esther, cu care ne-am luptat preț de mai multe ședințe, era dacă ar fi trebuit sau nu să spună ceva despre lucrul acesta. Era responsabilitatea ei să o facă? Ar fi sunat a critică? Avea responsabilitatea de a spune ceva, sau se amesteca unde nu era treaba ei? Legătura ei cu Michael era tot fragilă, în curs de recuperare, după anii în care fiul ei simțise că Richard îi răpise mama, iar în el era multă furie, care uneori ieșea la suprafață, mai ales după câteva pahare. A încercat să-i scrie și a rupt multe versiuni ale acelei scrisori. Nu credea că ar investi suficient timp pentru a o citi cu atenție. Mama din interiorul ei dorea să-l ajute, să-l apere de repetarea greșelilor ei, să găsească un mod de a spune lucrurile pe care le înțelegea acum. Dar, în cele din urmă, nu a mai spus nimic. Spera ca în viitor să apară o ocazie de a purta o discuție neconflictuală, în care să-și poată recunoaște rolul pe care l-a jucat și în care să-i spună ce a înțeles din toate astea. Terapia a ajutat-o să se vadă la vârste diferite, să nu fie doar o bunică de șaptezeci și trei de ani, a ajutat-o să învețe din experiențele trecutului. Își

dorea cu ardoare să transmită această înțelegere și să schimbe tiparul transgenerațional al viitorului familiei ei.

Tristețea provocată de divorț era o temă prezentă în majoritatea ședințelor noastre. Nu îi era dor de Richard, dar aspecte ale vieții lor împreună reprezentau pierderi care o dureau. O deranja foarte tare faptul că nu mai avea un apartament atât de drăguț, deși își dorea să nu simtă asta. Deși era mândră că se descurca bine cu propriile resurse, banii lui Richard nu-i aduseseră fericirea. Se simțea eliberată de faptul că nu mai trebuia să treacă prin certurile lor constante, dar îi era dor de compania lui în mici momente de peste zi: o emisiune grozavă la televizor, descărcarea de nemulțumirile zilnice provocate de trafic sau de internet.

Exista și o pierdere care m-a șocat: reacția oamenilor la faptul că nu mai făcea parte dintr-un cuplu. Stătea dreaptă, cu pumnii încleștați, în timp ce-mi spunea cum unii oameni o tratau acum cu dispreț, ca și cum ar fi scăzut în rang, neluând-o în seamă atunci când vorbea. La cină, locul ei era lângă o persoană despre care știa că e considerată neimportantă. Dacă rămânea la prieteni, nu mai dormea în camera de oaspeți, rezervată cuplurilor, ci în camera copiilor din pod, care avea invariabil „tapet cu Batman“. Esther s-a simțit pentru prima dată singură, o femeie în vârstă invizibilă, prin care treceau privirile oamenilor.

Am descoperit modul în care prezența lui Richard îi oferise încredere în mediile sociale: un cuplu e o unitate puternică în public, iar acum se simțea expusă. Nu îndrăznea să fie conflictuală sau să-și manifeste viziunea disonantă, fără armura cuplului, care o apăra — ceea ce era problematic, dat fiind că acum se simțea mai furioasă când se afla în public. Ideea conform căreia cuplurile sunt de două ori mai puternice decât o persoană singură părea greșită în secolul XXI. Poate este o reacție primitivă, înnăscută, inconștientă să considerăm că o persoană bătrână și singură nu mai este o amenințare sau nu mai are nicio valoare și poate fi dată deoparte.

Celelalte pierderi și câștiguri ale divorțului erau prieteniile ei. A trebuit să treacă printr-o recalibrare. Esther avea senzația că celelalte femei vedeau în ea mai degrabă o amenințare decât o prietenă. Avea impresia că unele

prietene nu-i erau loiale (era furioasă pe ele), în special pe cea care s-a întâlnit cu Richard la cină și care a mințit-o. Alte prietene erau minunate și a simțit că exprimarea tristeții ei le-a făcut să fie mai apropiate. Cele mai apropiate două prietene ale ei, pe care le iubea profund, erau căsătorite; oricât i-ar fi sporit puterile timpul petrecut împreună, recunoștea schimbarea care avusese loc de când era singură. Ele se întorceau la partenerii lor, iar ea se ducea acasă, unde era singură. Dacă una din ele venea împreună cu partenerul ei la o întâlnire cu Esther, nu mai erau doar ele, ceea ce părea nepotrivit. Exista și o tensiune nerostită din partea soților lor, cărora nu le convenea că le „fura“ soțiile și se simțeau intimidați de deschiderea discuțiilor lor: ea știa mai multe lucruri despre ei decât și-ar fi dorit ei să știe. Dar îi străluceau ochii când își amintea modul în care prietenele ei insistau să se întâlnească, uneori trimițându-i mesaje, dacă aveau senzația că era prea retrasă, temându-se să nu devină intruzivă.

Însă, în ciuda acestor provocări, Esther avea mai multă energie și se bucura de noua ei libertate. Lucra ca voluntară la sinagogă, într-un program de ajutorare a refugiaților, activitate pe care o găsea semnificativă. Lua în serios comportamentele care o protejau de senilitate: exercițiile fizice, cursurile de artă, Tai Chi. Am fost impresionată de energia ei și i-am spus asta. Nu se bloca în clișee care susțineau că ar fi fost prea bătrână pentru a încerca lucruri noi. La un moment dat, a privit în jos și a șoptit, cu un sentiment de rușine, că se gândea la bărbați. Și-a mușcat buza și a privit într-o parte. Era la sinagogă un bărbat de care se simțea atrasă și se simțea stânjenită de faptul că avea porniri sexuale când se afla în preajma lui. Am întrebat-o dacă rușinea era o condiționare sexuală legată de vârsta ei sau de religie. Am căutat în câteva direcții care n-au dus nicăieri, dar în cele din urmă am descoperit că provenea din experiența rușinii pe care o resimțise pentru mama ei, care cocheta adesea. Hobby-ul ei era să flirteze, dar, desigur, niciodată cu soțul ei, pe care îl trata cu dispreț. Asta o făcuse pe Esther să-și jure că nu va flirta niciodată.

Am recunoscut forța pe care o avea acest jurământ, dar am evidențiat aspectul opus al problemei, și anume faptul că era o femeie atrăgătoare și vibrantă, care ar mai putea trăi cel puțin douăzeci de ani și i-am reamintit că mă contactase pentru că se simțea singură. A râs și am fost amândouă de acord cu faptul că e încântător să te simți dorită. Dar apoi a fost ca și cum s-

ar fi trântit o ușă. S-a îndreptat în scaun, și-a încrucișat mâinile și a susținut o pledoarie sclipitoare despre motivele pentru care nu dorea și nu putea să se mai implice într-o relație. Despre cum copiii aveau nevoie de întreaga ei atenție și despre faptul că dorea să fie liberă să călătorească în SUA, la fiica ei, Rebecca.

Am zâmbit înăuntrul meu: cu cât mai mare e apărarea, cu atât mai intens e sentimentul. M-am bucurat să observ că tocmai fusese plantată sămânța unei viitoare relații.

În următoarele luni, reziliența lui Esther a continuat să se dezvolte. Deși găsea că, de când înaintase în vârstă, era mai deconcertant să călătorească sau să viziteze locuri necunoscute, făcuse o vizită cât se poate de plăcută la fiica ei, în America, și se bucurase mult de natura necomplicată a relației lor. Munca ei și legăturile de la sinagogă îi aduceau satisfacții: sentimentul de a fi evreică și apartenența la trib erau mai accentuate la această vârstă înaintată și o susțineau sub numeroase aspecte, deși nu se ducea foarte des la slujbă.

Îngrijorarea pe care o simțea în privința lui Michael reapărea constant și mi-am dat seama că păreau să fie ambivalenți unul față de celălalt. Orice sentiment ar fi apărut între ei, era prezent și sentimentul opus — furia lui față de ea arăta cât de importantă era de fapt pentru el. Am întrebat-o despre legătura nerostită pe care păreau că o întrețin: era ca și cum el credea că avea dreptul nelimitat de a o pedepsi pentru anii de absență, în care fusese căsătorită cu Richard, și ea avea obligația de a se supune, altfel ar fi fost iarăși o mamă rea. Am văzut o sclipire nehotărâtă în ochii ei, ca și cum, instinctiv, ar fi vrut să fie de acord cu mine, dar nu s-a grăbit: vechea ei voce critică se lupta cu noua ei conștientizare. A zâmbit și a spus: „S-ar putea să ai dreptate“, după care s-a întrebat cum ar putea să vorbească deschis cu el, fără să provoace un scandal. În cele din urmă, a spus cu convingere: „Maternajul nu se încheie niciodată, nu-i așa?“ Am fost de acord cu ea și acest adevăr ne-a făcut să râdem, dar am adăugat imediat că el se schimbă totuși — se poate schimba și trebuie să se schimbe, pe măsură ce copiii cresc.

La următoarea întâlnire, Esther a început ședința chicotind; își făcuse recent manichiura și își ținea mâinile la obraji. „O săptămână e o perioadă foarte lungă și mi-a transformat complet viața. Am întâlnit o persoană foarte, foarte, foarte importantă… Relația noastră pur și simplu a decolat. Nouă zile par mai degrabă nouă luni.“ L-a întâlnit pe Peter la o conferință. A doua zi a invitat-o la o cafea și, din momentul acela, au petrecut împreună orice clipă disponibilă, vorbind și râzând, deschiși și plini de căldură. Când nu erau împreună fizic, vorbeau la telefon ore în șir sau își trimiteau constant mesaje. Râzând și vorbind, dorindu-și să împartă tot ce știau despre ei înșiși. Peter era cu câțiva ani mai tânăr decât Esther, divorțat de două ori, avea o fiică și lucra ca jurnalist specializat în știință. Era dureros de conștient de faptul că avea un picior amputat din cauza unui accident urât de mașină, petrecut cu cincisprezece ani în urmă. Asta însemna că încă nu făcuseră sex, dar el a spus: „Creierele noastre au făcut sex. Noi n-am făcut“, iar Esther simțea același lucru și mi-a spus chicotind că trupul ei se aprindea fie și numai când se gândea la el.

Esther dorea ca, pentru această relație, să se folosească de înțelepciunea asimilată în cele două de dinainte, să poarte discuțiile dificile și să-și păstreze independența. Nu voia să mai treacă prin sufocarea pe care o resimțise lângă Richard. I-am spus că eram încântată să văd bucuria de pe fața ei. Vedeam că era îndrăgostită și că asta îi oferea o energie și un optimism nelimitate. I-am spus că înțelegeam cum în ea era satisfăcută o nevoie profundă prin faptul de a fi dorită, de a fi în gândurile unui bărbat, de a fi în centrul dorinței și atenției sale. A început să plângă și mi-a spus: „Asta aruncă o lumină crudă asupra durerii“. Știa că-și dorea încă o iubire în viața ei, dar nu credea că o va mai găsi. Acum, vorbind cu mine, voia să profite de ocazie, recunoscând că era ceva ce se întâmplă rar în viață și chiar și mai rar la vârsta ei.

În următoarele săptămâni, relația lor a înflorit. Cel mai important aspect pentru Esther era acela că Peter și-a dorit să-i întâlnească pe nepoții ei și s-a simțit bine jucându-se cu ei. A fost suficient pentru ca ea să renunțe la orice bariere și-ar fi impus. Peter era cu totul diferit de Richard. L-a întâlnit pe fiul ei și s-au înțeles bine. Au petrecut timp cu prieteni apropiați și cu familia; toată lumea se bucura pentru ei, ceea ce a impresionat-o profund pe Esther. A râs când prietena ei căsătorită de patruzeci și șapte de ani a oftat

de invidie. Radia fericire: nu putea să nu zâmbească, se simțea optimistă și încrezătoare în sine.

Următorul capitol din această poveste minunată a inclus câteva treziri la realitate, care au șocat-o pe Esther. A fost interesant pentru mine să experimentez impresia că ascultam o femeie de douăzeci de ani, vorbind despre o nouă relație, în timp ce ea vorbea despre zilele în care își trimiteau mai puține mesaje, după o reacție dură a lui Peter, apoi despre o noapte în care amândoi s-au făcut „praf“ și au sfârșit în pat, „a fost foarte plăcut, știe ce face“ și despre neliniștea provocată de faptul că poate el nu e atât de bun și deschis cum crezuse inițial.

Esther simțea cum spinii diafani ai durerii, respingerii și neputinței, ecouri ale trecutului ei, îi țineau pe amândoi pe loc. Avea și momente de optimism, dorindu-și să fie mai deschisă cu Peter și să-i arate că-și dorea să-l țină în brațe și să fie ținută în brațe. Toate astea se petreceau în timp ce beau cafea sau citeau ziarele. Sentimentele ei, grijile ei, preocupările ei, dorința și împotrivirea erau reacții universale la iubire. Sentimentele nu îmbătrânesc. Vedeam cum Esther se calmează, pe măsură ce începea să înțeleagă ce se întâmpla între ei. Amândoi avuseseră relații dureroase, care, firește, intrau acum în scenă. Țesătura poleită fusese dată la o parte, acum fiind mai prezentă realitatea aspectelor lor pozitive și a vulnerabilităților lor. Vorbind despre Peter, îl înțelegea mai bine și se simțea mai puțin furioasă.

Era pe cale să-mi pună o întrebare, „Crezi că…“, moment în care a început să plângă. Silueta ei masivă era zguduită de hohote, pentru că a știut imediat răspunsul. Se întreba dacă frica de retragerea lui avea legătură cu lipsa de atenție a tatălui ei. Știa, în adâncul ființei ei, că așa era. Dorința intensă a fetiței de patru ani de a avea iubirea tatălui era încă vie în ea și o durea, la naiba. Apoi a râs.

A urmat o perioadă în care au luat distanță, vorbind doar din când în când, timp de câteva săptămâni, iar ea a crezut că totul se terminase. Durerea i se citea limpede pe față. Nu se putea concentra, nu avea liniște și nu se putea bucura de nimic. A analizat iar și iar conversațiile pe care le purtaseră, întrebându-se ce a spus greșit sau n-ar fi trebuit să spună, cum ar putea să-l recâștige. Rămânea fixată asupra relației, scriind mesaje pe care nu le trimitea, văzând că el era conectat și întrebându-se dacă se gândea la ea.

Aveau de câteva săptămâni rezervări la un concert și au hotărât să meargă. În următoarele câteva luni și-au reconstruit încet legătura și, odată cu ea, înțelegerea și încrederea reciprocă. Au discutat despre lucrurile conflictuale care declanșaseră ruptura.

Esther mi-a spus: „Mă cunosc acum. Pot să simt ce e în inima mea și să aleg cum să relaționez cu el. Voi fi mai sinceră în privința lucrurilor pe care le simt cu adevărat, fie ele bune sau rele“. Zâmbetul lui Esther a fost ca o rază de soare printre nori și mi-a spus tot ce trebuia să știu. Era fericită și mai realistă în privința relației lor.

Însemna că acum nu mai avea nevoie de mine: făcuse tranziția de la a fi căsătorită la a fi singură. Făcuse eforturile necesare pentru a se adapta la această nouă viață. În ciuda clișeului că nu poți să înveți un câine bătrân lucruri noi, Esther a făcut o schimbare remarcabilă a perspectivei și sentimentelor ei. A examinat și a clarificat multe dintre craterele durerii din trecutul ei: pe unele le-a recadrat, iar durerea a fost atenuată; altele erau lecții despre cum să procedeze altfel. S-a împăcat cu divorțul ei, dat fiind că îndrăznea să aibă încredere într-o nouă relație. Aspectul cel mai important a fost acela că a ajuns să aibă încredere în ea însăși și să-și valorizeze propria persoană. Darul ei pentru mine a fost amintirea bucuriei nelimitate de pe fața unei femei de șaptezeci și ceva de ani care era curioasă, vibrantă și sexuală, care avea încă multe de trăit.

Isabel

Divorț și o nouă iubire la patruzeci și trei de ani

Isabel, în vârstă de patruzeci și trei de ani, a intrat grațioasă în cabinet, radiind eleganță și o încredere care nu trăda nicio vulnerabilitate. M-am uitat iritată la pantofii mei uzați și am zâmbit în sinea mea: mi-a provocat o reacție de rivalitate și probabil nu eram singura care avea această senzație. Trebuia să analizez această problemă, dacă urma să lucrăm împreună. S-a așezat, și-a îndreptat atentă fusta de designer, a inspirat scurt și și-a examinat unghiile, mișcare însoțită de legănarea părului ei negru și bogat, strâns în coadă. M-a privit pe sub breton și mi-a spus că nu știa de unde să înceapă. Lucrurile nu erau perfecte sub suprafața bine lustruită.

Pentru a-i oferi timp să se adapteze și să mă verifice, i-am vorbit despre cum lucrez: despre detaliile contractului meu și despre faptul că fac evaluări regulate, pentru a ne asigura că obține ce-și dorește. Am subliniat cât de important este pentru mine feedbackul onest. Pentru a o ajuta în privința dificultății de a-și găsi cuvintele, i-am spus că nu trebuia să se arunce și să-și expună imediat sufletul în fața unei necunoscute. Cum ar fi putut? Simțeam că era important s-o las să-și găsească propria cale către ea însăși: aveam timp. Rolul meu era să facilitez relația cu ea însăși, pentru a descoperi împreună ce aducea bucurie și sens în viața ei, care era sursa durerii ei și care erau lucrurile din spatele acțiunilor ei. Ce o împiedica? Ce părți din ea însăși reprima? Ce a făcut-o să vină la terapie și de ce acum?

Isabel a luat perna din spatele ei și a strâns-o în brațe, arătându-ne amândurora că era dureros ce urma să spună. Am văzut că era pe cale să se arunce direct, fără a aștepta să ne cunoaștem încetul cu încetul, ceea ce m-a făcut să mă întreb dacă nu cumva nu avea cutie de viteză: ori era scoasă din

viteză, ori era într-a patra. După doisprezece ani de căsnicie, Isabel divorța de soțul ei, Guy, împreună cu care avea un fiu de patru ani. Construise și conducea o afacere de succes cu genți de designer, care uneori îi acapara viața. Se străduia să respire profund, cu lacrimi în ochi, și vorbea repede, dorindu-și să expună faptele, grăbindu-se să le spună înainte ca lacrimile să câștige lupta. Ca lucrurile să se complice, de doi ani avea o aventură cu, în cuvintele ei, „un bărbat cu totul nepotrivit“, Gunner. Isabel și-a încrucișat mâinile într-o manieră deopotrivă defensivă și provocatoare, cu buzele tremurând.

Nu am rostit niciun cuvânt. Doream să-i ofer spațiul de care avea nevoie pentru a se aduna după strădania de a pune în cuvinte ceea ce fusese secretul ei profund, înfricoșător, odată expus în fața mea. Vedeam cum îi tremură buza de jos, într-un contrast strident cu aspectul ei elegant și mi-am dat seama cât de utile sunt apărările: avem nevoie de ele pentru a ne continua viața. Dar asta însemna că povestea împachetată frumos, pe care o ascunsese înăuntru, începea să fie dezordonată în clipa în care începea s-o pună în cuvinte. Vedeam în ochii ei uimirea provocată de asimilarea ramificațiilor lucrurilor pe care le-a spus. Întreaga structură a vieții ei se destrăma și asta din cauza ei.

Am vorbit cu blândețe, spunându-i că înțelegeam cât de brutale erau aceste lucruri pentru ea. Am întrebat-o ce așteptări avea de la terapie. Și-a frecat mâna, privirea i se îndrepta când spre ușă, când spre mine și apoi s-a apucat strâns de scaun, de parcă s-ar fi străduit să nu fugă din cabinet. În cele din urmă, a spus că nu știe. Era obișnuită să-și rezolve singură problemele. Aproape am auzit în spatele cuvintelor ei o voce care striga la ea: „Pentru numele lui Dumnezeu, femeie, revino-ți!“ I-am spus că înțeleg că mecanismul ei natural de coping era acela de a nu se atinge de ce o durea, de a se îndepărta și de a se menține ocupată. Să caute ajutor nu părea un lucru prea util. Dar mă bucuram că era acolo și doream s-o ajut.

Isabel s-a scufundat și mai tare în scaun, forțându-se să vorbească în continuare. Vocea îi era sugrumată de reticență. Tatăl ei era un britanic „de modă veche“, iar mama ei era spaniolă. Locuiau în Cornwall și nu erau de acord cu divorțul ei, considerându-l un eșec. Ea fusese cea care luase decizia de separare. Ei empatizau cu Guy, care o văzuse sărutându-se cu

Gunner pe stradă — pur și simplu ghinion, pentru că de obicei nu trecea pe acolo.

Pe Isabel o înfuria critica părinților ei: „Cum îndrăznesc să mă judece?“ Am sugerat că, adesea, sub furie se ascunde multă durere: poate că era rănită de lipsa lor de loialitate? Era rănită, dar, respirând profund și vorbind mai rar, și-a dat seama, ca și cum ar fi fost pentru prima dată, că totul era confuz și că acum își dorea ca lucrurile să fie clare. Se simțea înfricoșată, haotică și pierdută și dorea să înțeleagă cum ajunsese acolo. I-am spus că, prin travaliul nostru, urma să căutăm împreună cauzele subiacente, să explorăm aspectele ascunse ale propriei persoane, să facă doliu pentru căsnicia care tocmai se încheiase, pentru a reuși să-și reconstruiască viața. I-am spus că probabil va fi un proces dureros acela prin care va ajunge să-și permită să înțeleagă ce însemna pentru ea încheierea căsniciei.

Înainte ca eu să fi terminat de vorbit și-a luat geanta și a început să-și împrospăteze rujul roșu, pregătindu-se de întoarcerea în lume. Fusesem dată deoparte în clipa în care a comutat la masca pe care o purta în public și la următoarea întâlnire din agenda ei. Capacitatea ei de a tolera confuzia se epuizase.

Ulterior am ascultat-o povestind mai multe despre experiența ei, lucruri spuse în rafale scurte, pe parcursul mai multor săptămâni, ascunse sub nimicurile vieții de zi cu zi. La început am presupus că e un mecanism de evitare, dar am înțeles că funcționa ca tehnică de echilibrare pentru sentimentele ei foarte intense. Dacă vorbea despre serviciu, de exemplu despre furnizorul de piele, lucru la care se pricepea și în privința căruia deținea controlul, căpăta suficient echilibru pentru a fi vulnerabilă. Iar mama ei era un subiect de vulnerabilitate. Era o femeie fermecătoare, fusese scenograf, iar colegele de școală ale lui Isabel o priveau cu invidie. Ea fusese părintele amuzant în familia lor, inventând jocuri inteligente și neasemuit de amuzante. Isabel își amintea că mergeau la cumpărături fără niciun motiv anume, doar de plăcere, iar după una dintre aceste incursiuni se întorsese acasă cu hainele ei preferate, o fustă scurtă albă și un tricou. Bucuria ei s-a transformat rapid în rușine, în momentul în care a văzut privirea familiară, de dezaprobare a tatălui ei. Acesta își dorea să participe la bucuria lor, dar era tot timpul stresat, în special atunci când ele cheltuiau

bani. Încerca să-și exercite autoritatea — și să fie adult. Fără vreun succes evident. Nimeni nu i se putea împotrivi mamei ei.

Îmi era simplu să mi-o imaginez pe mama ei și am văzut cum se ivește în mintea mea tipul de femei pe care eu îl numesc „mame-copii“. Mă înfurie: mame cărora le plac jocurile și veselia zgomotoasă, care caută atenție, dar care nu pot să fie serioase și nu își asumă responsabilitatea sau nu-și fac treaba de a fi părintele adult. Nu respectă limitele. Farmecul lor seduce, dar sunt ignorate pagubele pe care le suferă copiii lor. Pe măsură ce povestea lui Isabel continua să se desfășoare, se întețea în mine furia față de mama ei, deocamdată nerostită, dat fiind că nu era util pentru Isabel să-și mute atenția de la încercarea de a se înțelege pe ea însăși. Iar compasiunea mea pentru ea s-a accentuat.

Viața a început să curgă mai repede, când Isabel era la sfârșitul adolescenței. A descris cu o claritate tulburătoare ziua în care și-a dat seama că mama ei era alcoolică. Era în vacanță și se întorsese acasă de la facultate, știind că ceva nu era în regulă, dar nu știa ce anume. Într-o seară, a intrat în sufragerie și a văzut că mama ei bea whisky direct din sticlă. Isabel a luat-o la întrebări. Mama ei a încercat să ascundă sticla, spunându-i pe un ton sfidător, cu limba împleticindu-i-se în gură, că nu făcea nimic. A fost un moment de ruptură, dependența de alcool a mamei ei nemaiputând fi negată. Douăzeci și cinci de ani mai târziu, lucrurile doar s-au înrăutățit: mama ei nu reușea niciodată să rămână trează, iar căsnicia părinților ei era o relație marcată de codependență și disfuncțională. Uneori treceau câteva săptămâni în care nu consuma deloc alcool, după care venea iar caruselul haotic al bețiilor. Mi-a vorbit despre prețul pe care l-a plătit pentru minciunile mamei. „Mama chiar își crede propriile minciuni. Indiferent ce-ar spune, înlocuiește adevărul cu propria versiune. Dă vina pe toată lumea, în afară de ea însăși. M-am săturat de asta.“

În timp ce vorbea, am observat că Isabel era din ce în ce mai amorțită. Experimenta prea multe sentimente simultan: furie iscată de toate suferințele, dar și multe straturi de iubire, resentimente și dezamăgire. Vedeam angoasa copilului care nu putea avea încredere în propria mamă și vedeam adultul care nu dorea să doară atât de tare.

Câteva săptămâni mai târziu, Isabel a venit la cabinet nemachiată și îmbrăcată în trening. O vreme n-a putut să vorbească. Și-a dus mâinile la gură, nedorind să spună ce se întâmplase. Se certase cu prietenul ei. O acuzase că nu i-a fost fidelă: o atitudine scandalizată, scăldată în ipocrizie, dat fiind faptul că el însuși nu pretinsese niciun moment că i-ar fi fost fidel lui Isabel. Ore întregi s-au certat, învârtindu-se în cerc, el țipând și acuzând-o de infidelitate și ea negând, fiecare confruntare devenind din ce în ce mai intensă. Isabel vorbea ca și cum ar fi fost în afara propriei persoane, întrebându-se cum ajunseseră în acest punct. Avea patruzeci și trei de ani, o afacere prosperă, un copil și un soț, iar acum era abuzată verbal de bărbatul ăsta. Nu putea să dea vina pe nimeni decât pe ea însăși și nici ea nu putea să înțeleagă.

Văzându-i frica din ochi, îmi era teamă pentru ea și am întrebat-o dacă e în siguranță, dacă fiul ei e în siguranță, dar el, din fericire, era cu Guy. O parte din ea se simțea ușurată, pentru că asta însemna sfârșitul relației cu Gunner. Măcar se încheiase.

Dar nu a fost sfârșitul relației lor. După câteva săptămâni în care el i-a trimis încontinuu mesaje, ea a cedat și au reînceput să se întâlnească. Nu îi putea rezista sexual. Chiar și după certuri crâncene, gândul la el o excita. Avea o forță de atracție sexuală incredibilă asupra ei: devenea jucăria lui; el era plin de încredere în sine și dominant sexual, iar ea adora sentimentul de a-și supune feminitatea, cedând poruncii lui. La început, relația lor fusese zona ei de plăcere, un loc în care putea să nu mai fie șefă, soție și mamă. Pe el nu-l interesa succesul ei în afaceri, ceea ce amplifica atracția; el dorea doar să se distreze. Isabel a descoperit o versiune sexuală a ei însăși, pe care n-o cunoscuse niciodată până atunci. Întotdeauna îi plăcuse sexul, mi-am dat seama de asta din intensitatea vocii ei, dar acest tip de sex sălbatic, dezinhibat, o scotea din minți. Făcea o înțelegere cu zeii, promițând că era ultima dată, spunându-și că Gunner nu era bun pentru ea, că trebuia să pună capăt relației, după care se întorcea din nou. În clipa în care soțul ei, Guy, a aflat totul, oricât de oribil și dureros ar fi fost, ea i-a spus că asta o ajuta să iasă din căsnicia lor moartă. Încercase timp de mulți ani să o readucă la viață, să fie fericită alături de el, dar nu mai putea face nimic. Începea să-l urască. Se terminase. O alienare politicoasă înlocuise căldura iubirii lor.

Gunner o făcea să se simtă vie. Dar acum relația lor era întunecată, dificilă și complicată și Isabel nu părea să poată ieși din ea. Îl iubea.

Am pus la îndoială faptul că asta era iubire. Mie nu mi se părea a fi iubire. Pentru mine, să iubească însemna să-și permită să fie o versiune a ei însăși care îi plăcea și care o făcea fericită. În timp ce vorbeam, s-a prăbușit în fața mea. Părea uimită și avea lacrimi în ochi. Nu se clintea. I-am spus cu blândețe că vedeam că ceva tocmai se întâmplase, dar Isabel nu putea să scoată niciun cuvânt. Am rămas mult timp în tăcere. I-am spus să tragă aer în piept. A sunat dur. Și-a întors capul rușinată și mi-a zis că se simțea mai rău. Am încercat să ajung la ea prin tonul vocii mele și i-am spus că se simțea criticată și, chiar dacă intenția mea fusese aceea de a fi onestă, îmi dădeam seama că era dureros pentru ea să audă asta. Și-a dus mâinile la tâmple, încercând să oprească gândurile care i se învălmășeau în minte. I-am sugerat să închidă ochii și să respire adânc, până începea să-și revină. A deschis ochii și părea foarte tânără când mi-a spus că știa atât de multe și, în același timp, atât de puține. Am încurajat-o: treaba noastră era să aflăm ce nu știa. A zâmbit. Era mai liniștită.

În următoarele săptămâni, Isabel a venit la fel de elegantă ca întotdeauna, dar, pe dinăuntru, mult mai tulburată și neliniștită, iar în timpul ședințelor plângea fără încetare. Ne concentram asupra fiului ei, Alex, asupra căsătoriei ei, asupra lui Gunner și a afacerii ei. Alex era confuz și îl tulbura despărțirea părinților lui. Era dureros pentru Isabel să vadă tristețea de pe chipul lui, dar se bucura să fie din nou familia inițială, formată din ei trei, să mănânce împreună, să stea acasă împreună. Când a spus că relația lor era moartă, nu se referea la rolul lor de părinți. Adora să fie părinte împreună cu Guy: din punctul ei de vedere, el era un tată ideal — iubitor, previzibil și blând.

De curând, Alex fusese de neconsolat când o văzuse plecând și strigase toată noaptea după ea, „mami“. Nu i-a plăcut apartamentul închiriat al lui Isabel și își voia înapoi vechiul lui dormitor. Chiar dacă lucrul acesta îi sfâșia inima, ea și Guy au căzut de acord asupra faptului că nu se puteau juca amândoi în același timp cu Alex, până când el nu se adapta la separarea lor. Au primit sfaturi în privința modului în care să-i spună că divorțau: să fie sinceri și clari, să-i ofere suficient spațiu pentru a-și exprima

sentimentele, să răspundă la toate întrebările și să-i spună ce va însemna asta pentru el, din punct de vedere practic. Era important să repete că nu era vina lui. Era cu atât mai bine, cu cât mediul pe care îl creau fiecare pentru el era mai constant și mai plin de căldură. Isabel plângea în timp ce vorbea despre Alex. El se afla în centrul sentimentului ei de eșec, iar ea plângea pentru pierderea unității familiale, atât de benefică pentru Alex.

S-au înțeles ca Alex să petreacă timp cu amândoi, împărțindu-și între ei zilele săptămânii. Guy era un tată bun, dar se simțea furios pe Isabel, care făcea ca interacțiunile obișnuite dintre ei să fie foarte dureroase. Plângea, amintindu-și momentele în care fuseseră fericiți împreună. Își dorea să-i spună lui Guy că-i părea rău pentru suferința pe care i-o provocase. Se simțea vinovată. O parte din ea ținea încă la el, Guy rămânând tatăl copilului ei și bărbatul pe care-l iubise demult.

Am întrebat-o dacă era sigură în privința divorțului. Isabel s-a îndreptat în scaun. Da, căsnicia se terminase. Iubirea ei rămăsese în trecutul îndepărtat. Mi-a explicat că relația lor fusese una bună mult timp; viața lor sexuală fusese obișnuită, plictisitoare de fapt, dar dăduse deoparte acest aspect, considerând că nu reprezenta o parte importantă a propriei persoane. Însă, în ultimii trei sau patru ani, nu mai funcționa niciuna dintre încercările ei de a restabili apropierea. Era incapabil s-o asculte. Uita discuții întregi pe care le purtau. Adesea, venea acasă târziu de la serviciu, obosit și hărțuit. Isabel avea senzația că nu există. El era agent de vânzări de automobile și părea că avea o aventură cu telefonul lui. Îl atingea și îl ținea în mâini mai mult decât pe ea. Era obsedat de vânzări. Se certau din cauza asta: el spunea că aduce cea mai mare parte din venituri și își dorea ca ea să valorizeze și să respecte asta. Uneori treceau zile întregi în care nu-și vorbeau. Orice încercare de a reaprinde flacăra iubirii lor părea să fie zadarnică și asta o făcea să se simtă bolnavă, îi amplifica anxietatea, ceea ce îi afecta somnul și funcționarea de zi cu zi. În cele din urmă, a ajuns să se simtă atât de înghețată, încât ura i s-a transformat în dispreț, ceea ce a marcat moartea iubirii pentru el. Însă au rămas împreună, pentru că vedea cum Alex îl venerează.

Când am vorbit despre iubiții pe care îi avusese înainte de Guy, Isabel a scos la iveală o credință inconștientă referitoare la relațiile ei cu bărbații. Credea în adâncul sufletului că nu va întâlni niciodată bărbatul pe care și-l

dorea cu adevărat, care să simtă pentru ea ce simțea ea pentru el. Și-a amintit că la școală îi plăcuse de un coleg de clasă, dar el a preferat-o pe fata drăguță — ea nu fusese o adolescentă drăguță, ci una sexy. Era atrăgătoare, dar bărbații o doreau numai pentru sex, nu pentru o relație serioasă. În consecință, a ales conștient parteneri mai puțin buni, mai excentrici, ca Guy. Isabel a înțeles cu tristețe că alături cu Guy se simțise mereu singură și că nu i se oferise niciodată întru totul: fusese întru câtva reținută, dat fiind că, oricât ar fi fost el de încredere, nu-l respecta. Adevărul brutal era că o plictisea și se căsătorise cu el de teamă că nu va găsi pe altcineva mai bun. Își dorea să schimbe această credință și să găsească un partener care să-i fie egal ca energie, sexualitate și ambiție.

Lacrimile îi alunecau încet pe față și a spus că plutea deasupra pământului, că a plecat de undeva, dar fără să aterizeze în siguranță nicăieri. Isabel a continuat să plângă și a continuat să se descopere, înțelegând că nu se cunoștea îndeajuns de bine pentru a ști unde să aterizeze. A fost o liniște prelungă, timp în care Isabel a asimilat ceea ce tocmai spusese. Apoi a continuat, spunând că era prinsă într-o cursă, încercând să scape de părinții ei. O parte a strădaniei era să câștige suficienți bani încât să aibă control, dar, după încă o tăcere prelungă, și să scape de ea însăși. M-am simțit ușurată de faptul că găsise în interiorul ei calea spre această cunoaștere. Până atunci fusese suprimată, dar avea să o ghideze în viitor.

Cu cât Isabel vorbea mai mult despre Gunner, cu atât mai mult mi se consolida impresia că relația lor oglindea ciclul adictiv al mamei ei; alt drog, dar același ciclu. Nu voia să se gândească la relația cu Gunner în astfel de termeni. Schimba subiectul. Asta s-a întâmplat până într-o zi, în care a venit la cabinet, cu eleganța ei obișnuită, dar în care hainele ei frumoase contrastau cu tenul palid și expresia de „nu-te-uita-la-mine“ pe care o transmiteau ochii ei. Vocea îi tremura și respira sacadat, vorbindu-mi despre orice în afară de ce avea nevoie să spună. I-am mărturisit că vedeam că era tulburată. Și-a apăsat tare ochii cu batista, acoperindu-și întreaga față și a izbucnit în hohote de plâns, legănându-se înainte și înapoi. Nu știam dacă să mă apropii de ea, să-mi simtă mâna pe umăr, o atingere liniștitoare, dar m-am gândit că ar fi putut interpreta asta ca pe o încercare de a o face să se retragă. A durat o vreme până când lacrimile au cedat și, ținându-și încă batista la ochi, a început să vorbească pe un ton nesigur.

Isabel trecuse printr-o nouă experiență oribilă cu iubitul ei. Nu voia să intre în detalii, dar se simțea copleșită de rușine și ură de sine. A folosit de mai multe ori cuvântul „degradare“ și asta a activat toate alarmele mele. După o seară groaznică, s-a trezit simțindu-se rău și și-a promis că nu-l va mai căuta. Dar când s-a întors de la serviciu, a fost copleșită de toate sentimentele ei de singurătate și dorință, care formau un ciclu otrăvitor. Ne-am uitat o vreme la ce se întâmpla și m-am găsit întrebând-o: „Te urăști?“

Și-a pus mâinile și batista în poală și m-a privit în ochi. „Da.“ Nu exista nimic neclar, nu a făcut nicio încercare de a se ascunde. Se ura. Fiecare zi urma un ciclu distructiv și nu știa cum să se oprească. Am simțit o durere ascuțită în piept: se simțea atât de rău, încât alegea autodistrugerea în locul vieții.

I-am spus că o înțeleg și că țin la ea, după care i-am zis limpede: trebuia să facă o alegere. Eram de acord cu faptul că nu ar fi avut cum să controleze cele mai multe dintre lucrurile care i se întâmplaseră, dar acum era vorba despre ceva ce putea să facă. Doar ea avea puterea de a face această alegere. Am discutat despre opțiunile ei: să continue să se vadă cu Gunner, să se întâlnească mai rar sau să nu se mai întâlnească deloc. A spus că-și dorea cu adevărat să rupă această relație și am simțit energia reînnoită din vocea ei. Era neputincioasă în fața lui, nu putea să-l refuze, ceea ce pentru mine însemna, oricât ar fi fost de dureros, că Isabel făcea parte din categoria dependenților. A tresărit. Imaginile asociate înfățișau bețivi pe stradă. Am întrebat-o ce i-ar fi de ajutor, sugerându-i AA ca opțiune, poate Al-Anon, organizația AA pentru familiile dependenților. Isabel a ezitat, întrebându-se dacă să se ducă sau nu acolo. O înțelegeam — cine e dispus să-și recunoască dependența? Rușinea, gândul de a se expune în fața unui grup de străini se împotriveau tuturor lucrurilor în care se încrezuse până acum. Doar gândul la asta o făcea să tremure. Nu am insistat, știind că ar fi contraproductiv. În cele din urmă, a hotărât să se ducă — doar o dată.

Doream să găsească modalități de a-și antrena sistemul de amânare a gratificării. Dacă putea învăța să-i spună „nu“ lui Gunner, ar fi însemnat că în ziua următoare ar fi fost mai fericită. Starea de bine pe termen scurt pe care o provoacă un „da“ duce la un mâine în care e mai nefericită. Am vorbit despre obiceiuri pe care le putea dezvolta, care să o ajute când

ajungea acasă: să facă zece minute de antrenament Pilates, să facă o baie cu lumânări și muzică, să ia cina. Nu voia să se uite la televizor — o plictisea, dar o liniștea cărțile clasice — urma să cumpere Mândrie și prejudecată.

După ce a plecat, am continuat să mă simt neliniștită și a doua zi dimineață am simțit impulsul de a-i trimite un mesaj pentru a verifica dacă e bine, așa cum ar face o prietenă. Nu am făcut-o. Știam că trebuia să păstrez limitele, să am încredere în faptul că-și va asuma responsabilitatea pentru propria persoană. Nu era util să fiu intruzivă. Am vorbit despre ea pe îndelete cu supervizorul meu. I-am spus despre impulsul pe care l-am simțit și am discutat despre cum să mențin dinamica dintre noi, să facilitez relația care îi oferea puterea de a avea încredere în ea însăși și de a-și îndeplini potențialul în muncă, în iubire și în rolul de părinte. Doar ea putea ști asta cu adevărat. Nu suntem cu toții dependenți într-un fel sau altul? Pe de altă parte, negarea este arma dependenților. Era adânc înrădăcinată și putea s-o doboare. Chiar eram îngrijorată pentru siguranța ei. Dar, dacă aș fi forțat-o să se confrunte cu dependența ei, aș fi fost oare prea dominatoare? Faptul că am discutat despre aceste lucruri a eliminat o parte din tensiunea pe care o simțeam și a clarificat situația. Cel mai bun lucru pe care îl puteam face era să țin în echilibru ambele componente: potențialul ei de a-și găsi propriile răspunsuri și responsabilitatea pe care o aveam față de ea.

Isabel a venit în următoarele săptămâni la cabinet într-o dispoziție optimistă, dată cu rujul ei roșu obișnuit și vizibil mai calmă. A participat la câteva întâlniri Al-Anon, unde știa că nu trebuia să judece pe nimeni, dar judeca pe toată lumea, încercând să vadă dacă problemele lor erau mai grave decât ale ei. A apreciat sinceritatea membrilor grupului, după care s-a simțit deranjată de faptul că-i ocupau timp și chiar i-a etichetat ca fiind plictisitori. Dar, după ce a plecat de la întâlnire, și-a dorit să revină: era ceva în energia lor care o făcea să se simtă mai în siguranță acolo decât în lumea din afară. Isabel începuse să asimileze mesajul lor, care-i transmitea că înăuntrul ei erau doi oameni diferiți: în termenii pe care i-am folosit eu, avea două versiuni ale propriei persoane. Era femeia de afaceri, de mare succes, creativă și puternică, un lider chiar. Aceasta era versiunea publică. Dar avea o viață secretă, în care intra când se simțea nefericită și care era activată de copilul rănit dinăuntrul ei. Să fie obraznică și să se răzvrătească era modul ei de a lupta împotriva suferinței, modalitatea ei de a le arăta

degetul părinților și tuturor figurilor autorității, deși, desigur, oglindea comportamentul mamei ei — o dependență periculoasă. Ținea durerea la locul ei, neatinsă și disponibilă, ca resursă pe care o putea pune în scenă în orice moment.

Am discutat despre importanța neintoxicării emoționale (emotional sobriety). Ca fiică a unui părinte alcoolic, experimentase intoxicarea afectivă, excitarea provocată de implicarea în relații disfuncționale, în care suferința și stresul blochează accesul la durerea inițială. Relațiile funcționale sunt inconfortabile, pentru că nu deghizează și nu reprimă acea primă durere. Isabel ezita, dar a recunoscut că era obișnuită să se simtă rău. Scopul nostru era acela de a o ajuta să unească aceste versiuni diferite ale propriei persoane, întrucât amândouă aveau o voce care trebuia auzită și înțeleasă pe deplin: un cor care trebuia să cânte împreună, nu în contratimp.

Isabel a început să facă ședințe de Pilates. A fost o trezire la realitate în privința condiției ei fizice: nu se îngrijea deloc. A descoperit că exercițiile îi făceau bine corpului ei. Mă simțeam mai liniștită lângă ea și m-am simțit ușurată să aflu că în sfârșit s-a despărțit de Gunner. Nu mai vorbeau deloc. A descoperit că, pentru prima dată, era singură, iar asta a șocat-o. Toxicitatea relației cu Gunner anesteziase suferința provocată de renunțarea la viața pe care o dusese până atunci. I-a oferit o falsă bucurie a libertății, dar acum se afla într-un loc necunoscut: era singură și plângea după visurile ei. Dar avea spațiul necesar pentru a se lămuri ce-și dorește și nu era deloc sigură dacă voia să se adapteze și să cedeze presiunii sociale de a avea o familie convențională. Nu știa aproape nicio familie pe deplin funcțională. Isabel era tensionată și furioasă. A spus că de fiecare dată a trebuit să-și găsească propriul drum, propriul răspuns. De data asta avea să fie ea însăși răspunsul la problema ei. Poate calea ei către iubire era diferită de a altora și avea să descopere modalități de a se dezvolta. Alături de ea, eram energică și curioasă și simțeam că progresăm.

În următoarele săptămâni, a fost acaparată de organizarea prezentării la Paris a colecției ei de genți. A descris cu oarecare entuziasm și cu o nuanță de teamă efortul pe care trebuia să-l depună pentru a pregăti exponatele, prețurile și standul, pentru a organiza prezentarea; a vorbit despre vârtejul de întâlniri cu presa și cu distribuitorii și despre toate prezentările la care

trebuia să asiste într-un interval de numai cinci zile. A fost un succes răsunător și a primit multe comenzi noi. Când agitația s-a încheiat și Isabel a revenit la restanțele ei, s-a prăbușit. Entuziasmul provocat de muncă a înlocuit entuziasmul provocat de Gunner, ceea ce nu prevăzusem. Mi-a spus că avusese o cădere și că reluase legătura cu el, ba chiar își verificase agenda, în căutarea unei perioade în care să plece împreună în secret, fără să-i spună lui Guy unde se ducea.

Am întrebat-o dacă îmi putea vorbi despre ce se întâmplase. A descris un vid care s-a căscat în ea și care tânjea după legătura cu Gunner, simțindu-se acaparată de amintirea intensității relației lor. Mi-a venit în minte acronimul folosit de AA pentru pericol — HALT: Hungry Angry Lonely Tired (STOP: Înfometat Furios Singur Obosit). Asta înseamnă că persoana dependentă trebuie să se întrebe dacă resimte vreuna dintre cele patru stări: dacă da, asta le scade rezistența la obiectul adicției. Ea bifase trei, dacă nu chiar patru căsuțe și a procedat invers decât sugerează HALT. Nu a cerut ajutor. I-a trimis un mesaj lui Gunner. Au folosit WhatsApp, un canal familiar și permanent la îndemână. La un anumit nivel, nu-și putea înțelege propriul comportament, spunând că femeia ratată din ea făcuse asta; la un alt nivel, știa că era cu totul dependentă. Cedase drogului preferat. Excitația sexuală activează exact aceleași arii cerebrale pe care le activează cocaina, iar ea a căzut în capcană. Eram îngrijorată. Nu știam dacă e în siguranță și căutam modalități de a o ajuta să-și regăsească drumul. Îngrijorarea și frustrarea mă făceau să simt un nod în stomac. La asta au contribuit și unele dintre propriile mele probleme.

Ne-am gândit împreună la lucrurile pe care Isabel le știa și le ignora: relația ei cu Gunner era o expresie a suferinței pe care o resimțise în clipa în care își pierduse încrederea în mama ei. Isabel știa că avea în interiorul ei un copil care repunea în scenă o versiunea a acelui ciclu negativ, cu speranța că de data asta va atenua durerea, o va face să se simtă mai bine, deși, în același timp, știa că nu se poate. Îi simțeam puterea și vulnerabilitatea și înțelegeam tipul de nebunie în care intrase cu Gunner. Era ca o vrajă, o altă dimensiune pe care n-o putea controla. Nu voia să fie acest copil rănit, dependent de comportamente negative. Până și gândul la asta o revolta. Știa că era influențată de faptul că tatăl ei fusese codependent timp de zeci de ani: el crezuse mereu că lucrurile se vor îmbunătăți. Am fost surprinsă de

faptul că am simțit nevoia s-o atenționez și i-am spus că exista posibilitatea să se expună la riscuri. Mi-am dat seama că nu am reușit decât să o critic. Isabel îi era supusă lui Gunner ca o sclavă și nimic din ce aș fi putut spune eu nu ajungea la ea.

Am rămas anxioasă și după încheierea ședinței și am început să mă plimb neliniștită dintr-o parte în alta a cabinetului. Îmi doream să urlu la ea: „Ai de gând să încetezi vreodată să-ți frângi inima?“ Am discutat din nou cu supervizorul meu despre lucrurile care mă îngrijorau: exista riscul de a pierde tutela fiului ei, Alex, dacă se vedea în continuare cu Gunner. Am vorbit despre cum aș fi putut s-o ajut să parcurgă cu adevărat procesul de doliu pentru mama ei. Doream să ajungă la vocea aceea din ea însăși care-i spunea că nu merită să fie iubită, motiv pentru care se abandona. Trebuia s-o susțin să găsească adultul din ea însăși, care putea alege să ia copilul în brațe și să-l liniștească. În caz contrar, la fel ca până atunci, lăsa copilul furios, rebel, rănit să-i răstoarne viața. Copilul care striga „Ar trebui“, „Nu pot“, Ar trebui“, „Nu pot“. Am simțit impulsul de a mă purta cu ea ca un părinte, dar știam că trebuia să facă asta singură. Avea nevoie de ajutor, pentru a găsi viața pe care și-o dorea. Am întrebat-o ce își dorea. Isabel a răspuns fără echivoc: dorea să încheie relația cu Gunner. Pur și simplu nu știa cum.

Viața lui Isabel părea suprarealistă. În intimitate, era prinsă în același vârtej haotic, dar afacerea ei era prosperă și în extindere. Celebritățile îi purtau gențile, care s-au vândut în doar câteva ore. A făcut o investiție nouă, și-a mutat biroul și a găsit un apartament drăguț, pe care l-a închiriat. În momentele de creativitate, Isabel era bucuroasă și exuberantă. Intra zburând în cabinet, pulsând de pasiune și energie pentru noua ei colecție. Erau tot timpul probleme cu personalul și cu materialele, dar Isabel știa că afacerea mergea din plin și avea o încredere absolută în ea însăși și în brandul ei. Cum puteam face acest lider și câștigător înnăscut să ajute copilul rănit dinăuntru?

În ultimele săptămâni nu-mi mai făcusem atâtea griji. Vedeam lucrurile mai clar. I-am spus: „Te susțin în căutarea lucrurilor bune pentru tine. Nu am niciun plan ca tu să închei relația cu Gunner. Dacă vrei să faci asta, te susțin“.

Isabel lăcrima. Voia ca eu să cred în ea. Și credeam, mai ales când nu credea ea însăși. Aveam încredere în faptul că, în timp, va ajunge în locul în care își dorea să ajungă, oricare ar fi fost acela.

Am avut o discuție interesantă despre ce să caute în viață, cât de sus să țintească. Succesul afacerii ei îi depășise așteptările: putea să aibă aceleași visuri și pentru ea însăși? Isabel a spus: „Nu visăm toți că suntem altfel, versiuni mai interesante și mai entuziasmante ale propriei noastre persoane? Nu vrem cu toții să ne trăim viețile netrăite? Cât de bine ar fi dacă am avea acces la ele și le-am putea da frâu liber!“ A recunoscut că genții le ei erau o metaforă pentru asta, fiecare reprezentând o nouă versiune a sinelui.

A trebuit să-mi inhib prima reacție, gândul care anula bucuria: ar trebui să avem obiective și scopuri realiste pentru ce ne dorim de la viață. Nu sunt visurile un fel de gândire magică, rămânând neîmplinite pentru majoritatea covârșitoare a oamenilor? Trebuia să am din nou încredere în ea. Visurile erau o parte esențială din capacitatea ei de a crea și avea nevoie să le păstreze. Îi ofereau speranță și un loc la care să spere. M-am întrebat dacă putea folosi acea creativitate și în viața ei personală și dacă putea să integreze întru câtva și angajamentul de a se lua în serios. Am fi progresat în felul acesta. Am întrebat-o alături de cine se imagina în viitor.

Isabel m-a surprins: avea o imagine clară a bărbatului pe care și-l dorea. Cineva la fel de ambițios ca ea, atrăgător, sexy și care să-i fie egal — un bărbat pe care să-l respecte, pe care să-l admire, pe care să se bazeze și în care să aibă încredere. La finalul descrierii a zâmbit atât de larg, de parcă tocmai s-ar fi arătat soarele printre nori. M-a făcut să cred în visul ei. Isabel arăta entuziasmată. Energică. Dorea să aibă o nouă relație, una bună de data asta.

Relația dintre noi două era una puternică, dar adesea se temea de întâlnirile noastre. Când mi-a spus unde anume se afla în viața ei, asta a făcut ca lucrurile să capete concretețe și nu a mai avut cum să se păcălească. Nesigură pe ea, mi-a mărturisit că dorea să se apropie de partea ei întunecată. Asta ar fi ajutat-o să nu se ascundă de ea însăși. „Vreau să fiu cu totul cine sunt, cu trecutul meu și să trăiesc în prezent.“

Câteva săptămâni mai târziu, Isabel mi-a spus că s-a despărțit de Gunner. Se schimbase ceva în ea în clipa în care i-am spus că eu nu aveam niciun plan s-o determin să scape de el. Împotrivirea copilului din ea nu mai trebuia să lupte cu mine: se putea preda ei înseși. Isabel se simțea altfel de data asta. Era pregătită pentru un nou capitol. Vorbea mult despre autenticitate. „Îl uitase“ de tot, o atitudine atât de diferită, încât nu am putut să nu râd, observând ușurința cu care îl dădea deoparte pe bărbatul care timp de luni întregi o scosese pur și simplu din minți.

Am discutat despre lucrurile care ar putea s-o facă să se răzgândească. Cel mai mare risc apărea în momentele în care simțea un vid interior și apela la Gunner pentru a-l umple. Isabel trebuia să devină mai conștientă de ce se întâmpla înăuntrul ei; trebuia să recunoască suferința care-i declanșa semnalele SOS și trebuia să răspundă acelui strigăt intern de ajutor. Trebuia să învețe să amâne gratificarea și să fie deschisă la lucrurile bune din ea însăși și din viața ei. Încă nu le asimilase.

Am avut multe săptămâni bune de terapie. Fără Gunner nu existau crize, ceea ce-i permitea să fie disponibilă pentru ea însăși și să se concentreze. În sfârșit, Isabel nu era intoxicată afectiv. Existau momente de tristețe intensă, în care vedea și examina durerea pe care i-o provocaseră minciunile părinților ei, poveștile inexacte pe care le inventase ea însăși pentru a umple golurile și tiparele defectuoase pe care i le crease lucrul acesta. Trebuia să învețe să-și spună adevărul absolut, nu să se piardă în visuri de substitut, și trebuia să învețe să trăiască cu acea realitate. A suferit pentru părinții pe care și-a dorit să-i aibă, a plâns amarnic pentru ei, pentru risipă și pentru prețul plătit. Era cutremurată de valuri de tristețe și simțeam afecțiune pentru ea.

Separarea de Guy a revenit în conversațiile noastre. Nu avea nicio îndoială că luase decizia corectă: nu dorea să fie căsătorită cu el. Nu îi lipsea identitatea de soție, cum li se întâmplă adesea persoanelor divorțate. De fapt, era entuziastă să fie liberă. Dar și-a permis să simtă durerea pierderii lui. Suferința ei părea fizică — era în oasele ei, în cap și în inimă. Exprimarea suferinței i-a permis să-i fie recunoscătoare lui Guy ca tată. Era mândră și de ea însăși, pentru că avusese înțelepciunea de a alege un tată grozav pentru copilul lor. A fost dificil să ajungă la un aranjament financiar,

s-au înfruntat de mai multe ori prin avocați scumpi, ceea ce a fost incredibil de stresant, dar, în cele din urmă, în ciuda luptelor, nu prea erau bani pentru care să se certe și au ajuns la o înțelegere suficient de bună. Era extrem de recunoscătoare pentru faptul că amândoi recunoșteau că bunăstarea lui Alex trebuia să primeze, dat fiind că văzuse cu ochii ei cum oameni divorțați se distruseseră unii pe alții prin amărăciune și cum copiii fuseseră prinși la mijloc și răniți în focul încrucișat.

Starea afectivă a lui Isabel era din ce în ce mai bună. Îi mergea bine și punct de vedere sexual, fără angajamente, dar bucurându-se de forța sexualității ei și de plăcerea pe care i-o aducea. Deși rebela din ea se temea să fie constrânsă de reguli, a dezvoltat unele comportamente noi, care au ajutat-o să se împotrivească haosului din interior. A început să-și organizeze mai bine timpul (auzise că mulți copii de alcoolici „pierd timpul“), făcea regulat exerciții fizice, a învățat să delege sarcini și scria mai mult — ținea un jurnal, prin intermediul căruia a aflat secretele pe care le ținea închise la subsol. Un aspect esențial pe care l-a înțeles a fost revolta ei, acea forță intensă care îi aparținea. Și-a dat seama că fusese vitală pentru propria protecție pe vremea când era mică, dar acum era o armură împotriva încrederii. Trebuia să-și permită să fie vulnerabilă, pentru a putea accepta iubirea. Pe măsură ce fiecare nouă descoperire ajungea la lumină, conștiința ei s-a dezvoltat, alături de stima de sine. Isabel mă privea și zâmbea cu ochii ei negri și strălucitori. Îmi aduceau o bucurie caldă aceste puseuri de creștere, îi auzeam chicotelile contagioase, provocate de entuziasmul viitorului posibil. „Am o bună etică a muncii. Cred în mine însămi și îi respect pe ceilalți. Îmi place faptul că dețin o afacere de succes. Acum pot să știu asta despre mine. Văd că lucrurile merg bine. Dacă am suficientă răbdare, trec în următoarea etapă, fiindcă acum lucrurile sunt stabile, iar energia mea va atrage lucruri pozitive. Poate într-o zi voi întâlni pe cineva așezat, dar deocamdată îmi convine să am doar întâlniri sporadice. Nu am nevoie de un bărbat ca să mă simt întreagă. De fapt, acum nu vreau un iubit. Încep să cred mai mult în mine și în ce construiesc și în direcția în care se îndreaptă viața mea. Pot să accept asta, s-o cred și să mă simt bine.“

Ca terapeut, acestea sunt cadourile pe care mi le aduce munca mea. Bucuria de a o vedea pe Isabel cu o speranță reînnoită și satisfacția profundă de a ști că sentimentul ei de sine era acum pe potriva frumuseții ei fizice. Isabel

fusese prinsă în ghearele dependenței emoționale. Aruncată în toate direcțiile și rănită psihic. Dar, în timp, a depășit negarea care menținea comportamentul ei autodistructiv, a învățat disciplina amânării gratificării și a îndrăznit să facă primul din numeroșii pași spre vindecare. Au fost momente esențiale, ca atunci când am auzit-o spunând „Sunt o câștigătoare“, râzând bucuroasă pentru că a ajuns la această nouă cunoaștere. Acești pași, în timp, i-au schimbat percepția asupra propriei persoane, ceea ce i-a permis să se dezvolte. Au fost mici schimbări de percepție, dar cu un efect major: i-au permis să se iubească pe ea însăși, să fie o persoană care merită iubire… Acest ciclu continuă, iar povestea ei ne va duce la noi capitole, mai fericite.

Reflecții asupra iubirii

Iubirea ne aduce bucuria cea mai mare și disperarea cea mai profundă. Aici sunt nebunia și crima, precum și sensul și siguranța. Iubirea e o treabă riscantă. Însă cei care construiesc o relație de iubire reciprocă sunt mai fericiți, mai sănătoși, mai bogați, trăiesc mai mult și au o poftă mai mare de viață decât ceilalți. Iar marele bonus este acela că și copiii lor sunt mai fericiți. Faptul de a fi într-o relație bună este elixirul vieții. Nu se vinde la flacon, dar toți avem potențialul de a obține asta. La fel ca toate lucrurile bune, nu este nici simplă, nici primită de-a gata; e nevoie de noroc și de eforturi mari în privința propriei persoane și a cuplului.

Rezultatele cercetărilor sunt fără echivoc: toate relațiile noastre sunt importante — este vital să avem relații puternice, de încredere, cu partenerul nostru, cu familia și prietenii, dar strădania de a menține relația de iubire merită eforturile și plictiseala. Descoperirea de modalități de a trăi împreună și căutarea de moduri mai bune de a gestiona conflictul, oricât ar fi de dificile, sunt, pentru majoritatea oamenilor, preferabile singurătății. Nu faptul de a avea un partener este esențial, ci calitatea relației.

Căsniciile lungi și nefericite nu au aceste beneficii. Cei care, după separare, intră în relații reușite ajung să facă parte din categoria celor împliniți.

În 2017, în Marea Britanie existau 7,7 milioane de gospodării în care trăia o singură persoană. Motivele sunt variate. Pentru unii, să trăiască singuri nu este o alegere. Există oameni care se simt singuri și care tânjesc să aibă un partener, făcând tot ce le stă în puteri pentru a-l găsi, dar nu reușesc. Singurătății i se asociază și numeroase afecțiuni, ceea ce înseamnă că unii oameni suferă mai mult. Alții îmbrățișează faptul de a nu avea un partener și sunt înfloritori. Se bucură pe deplin de activități solitare, e posibil să dorească o viață afectivă variată, în defavoarea monogamiei și se simt eliberați de limitare impusă de îndeplinirea cerințelor unui partener, dat fiind că au un cerc larg de prieteni apropiați. În prezent, nu știm foarte

multe despre acest grup de oameni, deoarece studiile s-au concentrat în special asupra cuplurilor. Modul în care trăim acum se schimbă cu o viteză mai mare decât cea în care sunt adunate informațiile. Va fi interesant, în anii următori, să vedem ce ne spun datele despre urmările noilor modalități în care trăim și iubim.

S-ar putea să întrebați de ce în acest capitol sunt cinci povestiri, mai multe decât în oricare altul. Răspunsul e simplu: iubirea tinde să ne preocupe mai mult decât orice altceva. Maria, Jackson, Robbie, Esther și Isabel ne arată că fiecare relație este unică și că poate fi importantă pentru sentimentul nostru de sine și pentru starea noastră de bine. Întrucât iubirea este esențială pentru fericirea noastră, reflecțiile mele trebuie să fie mai detaliate decât de obicei. Doresc să expun teorii și explicații concrete, pentru a înțelege complexitatea acestor studii de caz și pentru a vă ajuta să înțelegeți rolul pe care iubirea îl joacă în propria viață.

Citind aceste povestiri, vedem că ne schimbăm în timp. Una dintre numeroasele provocări cu care ne confruntăm în privința relațiilor de iubire este aceea că ne schimbăm separat și împreună. Dacă nu descoperim cum să facem asta, devine un factor major de risc pentru parteneriatele pe termen lung. Prin suferința îndurată și prin întrebările la care a trebuit să găsească răspunsuri, oricât de dureros ar fi fost acest lucru, Maria a găsit în ea însăși o cale de a se adapta și de a menține căsătoria. În cazul lui Isabel, Robbie și Esther, vedem pierderile și suferințele pe care le-au îndurat în momentul în care relațiile s-au încheiat, fie din pricina morții partenerului, fie prin divorț. În cazul lui Jackson, faptul că a avut ideea de a căuta la douăzeci și ceva de ani rădăcinile problemelor sale de sănătate și a nesiguranțelor lui a însemnat că a intrat în primele relații cunoscându-se mai bine și cu o reziliență mai mare. Să sperăm că asta îl va proteja în viitor de relații vătămătoare.

Fiecare dintre cei cinci a suferit în propriul său mod. Este înduioșător să vedem cât de repede a revenit fiecare la sinele din copilărie atunci când a fost rănit într-o relație de iubire, ceea ce arată cum ne retragem la versiuni timpurii ale propriei persoane, în toate etapele vieții. Pentru fiecare dintre ei, calea către vindecare a fost exprimarea durerii, care, în timp, i-a eliberat și le-a permis să iubească din nou. Vârsta nu este o bună măsurătoare a modului în care iubim. Am învățat de la ei toți că dorința noastră de iubire

nu îmbătrânește, ci răzbate la fel de intens pentru o femeie de șaptezeci și ceva de ani și pentru un bărbat de șaizeci și ceva de ani, ca și pentru o femeie de cincizeci sau patruzeci de ani și pentru un bărbat de douăzeci.

Ce este iubirea?

Modul în care am fost iubiți în copilărie ne oferă o experiență unică a ceea ce înseamnă iubirea și modelează atitudinea și comportamentul nostru, dar nu rămâne neschimbat: relațiile de iubire pe care le avem pe parcursul vieții sunt la fel de importante. Felul în care ne așteptăm să arate și să se simtă iubirea va fi colorat de ce vedem și resimțim în mediul nostru, în familie și la prieteni, precum și în cultura din care facem parte: în cărți, filme, muzică, la televizor și în social media, toate ne alimentează imaginația cu imagini și povești despre ce este „iubirea adevărată“. Acestea, la rândul lor, sunt influențate de operele artiștilor de toate felurile și din toate secolele, de la iubirea cavalerească din Evul Mediu, la tablouri, spectacole de operă, sculpturi și romane, cu ilustrări nemăsurat de frumoase ale iubirii și tragediei. Forma descrisă cel mai adesea în toate tipurile de artă și cultură este iubirea romantică, viziunea fermecată a îndrăgostirii pătimașe, nu iubirea de uzură, versiunea mai tăcută, mai potolită de iubire, pe termen lung. Am apelat la cercetările psihologice pentru o înțelegere mai profundă a subiectului. Timp de zeci de ani, psihologii au studiat iubirea în detaliu, însă rezultatele eforturilor lor au ajuns lent în conștiința publică. Însă încep să fie tot mai cunoscute, prin răspândirea accesului la informații online și prin podcasturi.

În cazul iubirii romantice, îndrăgostirea ne scaldă creierul în neurotransmițătorul numit dopamină și dorim și tânjim, cu o foame de nepotolit, obiectul iubirii noastre. Helen Fisher, antropolog strălucit și autoare a volumului Why We Love („De ce iubim“), specializată în explorarea modurilor în care iubim, explică faptul că aceste tendințe inconștiente de a căuta un partener provin din necesitatea noastră evoluționistă de a procrea; este encodată în ADN-ul nostru și continuă și în ziua de azi să ne motiveze acțiunile. Acest sistem a fost perfecționat în urmă cu milioane de ani, de strămoșii noștri din savana africană. Strategia era să-și reproducă genele și reușeau asta cel mai bine printr-o relație în mod

esențial exclusivă între un bărbat și o femeie. Cuvântul „esențial“ se află acolo dintr-un motiv bine determinat: fidelitatea nu era fundamentală pentru reușită.

Fiecare persoană are propria poveste unică de iubire, dar este posibil să urmăm cu toții un anumit tipar. Robert Sternberg, un psiholog eminent, a teoretizat subiectul: „Putem considera că iubirea are trei elemente principale: pasiune, intimitate și angajament“. Pasiunea înseamnă de fapt sex, impulsul de a copula, atunci când ne simțim „nebuni de iubire“, adesea nebunia fiind cuvântul operațional. Fisher a demonstrat că scanarea RMN a creierelor bărbaților îndrăgostiți și ale femeilor îndrăgostite arată că sunt activate în mare aceleași regiuni cerebrale. Iubirea activează sistemul dopaminergic de recompensă, adesea scurtcircuitându-ne gândirea rațională. Acest lucru este o explicație suficientă a faptului că iubirea romantică nu este o bază prea bună pe care să formăm relații de parteneriat pe termen lung.

Iubirea este unul dintre cele mai puternice droguri de pe planetă. Este un impuls care provine din partea arhaică, reptiliană, a creierului nostru; se află în profunzimea ființei noastre. Bărbații și femeile sunt configurați să se îndrăgostească, iar reacțiile noastre fiziologice sunt similare. Nu este o emoție care poate fi procesată. Corpul nu se mai află sub controlul nostru: e posibil să avem uneori senzația că e ca o mașină care funcționează permanent în viteza a patra și, oricât am dori să luăm piciorul de pe accelerație și să încetinim, n-avem cum. Suntem înfierbântați și ne dorim cu toată ființa să conducem spre obiectul dorinței noastre, această persoană de care nu ne mai săturăm. Ne e foame de corpul ei, de mirosul ei, de cuvintele și de ființa ei.

După cum reiese limpede din cazul lui Robbie, îndrăgostirea aduce acel sentiment de a fi viu, de exaltare, de a fi o nouă persoană. Când visul este urmat de o prăbușire crudă, durerea despărții durează adesea între optsprezece luni și doi ani.

Într-un scenariu ideal, în cazul în care membrii cuplului găsesc modalități de comunicare sinceră și deschisă în perioada în care sunt îndrăgostiți nebunește, poate apărea intimitatea. Intimitatea înseamnă cunoașterea profundă a celuilalt și sentimentul de a fi cunoscut profund de celălalt. Dacă

ne expunem treptat sinele autentic unul în fața celuilalt, cu tot cu negi și alte defecte și dacă suntem acceptați, prețuiți chiar, vom fi ajuns la intimitate. Intimitatea emoțională și sexuală sunt componentele magice ale iubirii. Încrederea și respectul partenerilor continuă să se dezvolte dacă amândoi consideră că formează o echipă și dacă se susțin unul pe celălalt, recunoscând că împreună sunt mai puternici în fața vicisitudinilor vieții.

Angajamentul este decizia de a menține această relație, această iubire, pe termen lung, adesea prin instituția căsătoriei și, tot mai adesea, prin coabitare. Acesta este punctul în care, dacă un cuplu intenționează să aibă copii, fiecare trebuie să evalueze atent în ce măsură partenerul are capacitatea de a fi un părinte iubitor și implicat. Majoritatea culturilor includ fidelitatea ca parte a acestui angajament, dar, în toate culturile, chiar și acolo unde există pedeapsa cu moartea, apare infidelitatea.

Din cercetările realizate de Sternberg reiese că nivelul de iubire pe care îl resimte fiecare persoană în parte depinde de profunzimea pasiunii, intimității și angajamentului. Tipul de iubire pe care îl experimentează este definit de modul în care aceste componente interacționează în fiecare individ și în cuplu. Este posibil ca o persoană să simtă pasiune față de celălalt, dar să nu îndrăznească să-și ia un angajament; este posibil ca o alta să comunice foarte bine, dar să nu fie foarte sexuală. Esențial pentru evitarea suferinței și perturbării este ca fiecare să expună cât se poate de clar care sunt propriile sentimente și așteptări. Pentru ca relația să dezvolte rădăcini adânci în timp, este necesar ca ea să se schimbe și să se adapteze odată cu necesitățile și experiențele indivizilor.

Conform multor studii, într-o relație reușită ne putem aștepta să fim constant binevoitori unul cu celălalt, să creăm prietenii bazate pe respect reciproc, să învățăm să ne valorizăm unul pe celălalt, să ascultăm și să ne exprimăm iubirea și afecțiunea în mod regulat. Într-o relație bună, găsirea modalităților de a ne oferi unul altuia libertate și, în același timp, de a păstra legătura vie duce la o dinamică pozitivă. Aceasta se dezvoltă când învățăm să ne certăm, după cum se întâmplă și e necesar și când, după încheierea conflictelor, facem reparații. Ar trebui să ne simțim bine în timp ce ne modelăm viața împărtășită, construind un parteneriat important. E nevoie de voință și dorință pentru a reuși asta pe termen lung.

Efectul geneticii și al mediului asupra iubirii

Cercetările lui Helen Fisher subliniază faptul că jocul împerecherii umane este unul complex, că strategiile sexuale diferă de la un individ la altul, dar impulsul evoluționist este înscris în noi toți: „Ne naștem pentru a iubi“. Fisher susține că genetica joacă rolul principal în stabilirea tipului personalității noastre, modelate la rândul său de mediu.

Este surprinzător gradul în care în poveștile Mariei, ale lui Jackson, Robbie, Esther și Isabel influența relației părinților creează anumite tipare de relaționare la copii: ei doreau să se schimbe, dar descopereau că repetau aceleași scenarii. Poate ar fi posibil să se trateze pe ei înșiși cu mai multă blândețe, dacă ar recunoaște rolul jucat de propriile gene: după cum scrie Fisher, „Natura noastră biologică ne șoptește neîncetat pe cine să iubim“. Cercetările asupra atașamentului confirmă experiențele lor, arătând că adulții tind să recreeze același tip de relație pe care au văzut-o în copilărie. Purtăm în noi acest scenariu care se pune în scenă conștient și inconștient, pe întreg parcursul vieților noastre. Nu e surprinzător faptul că exemplul unui parteneriat securizant și demn de încredere al părinților îi ajută pe copii să creeze, la rândul lor, parteneriate securizante și viceversa. Partenerii nesiguri, cărora le lipsește fundația interioară a încrederii sau care nu pot să-și dea seama cine este de încredere, creează de asemenea un scenariu pentru copiii lor. Mai mult, și relațiile pe care acești copii le au cu părinții lor îi modelează, iar asta constituie un predictor important al modului în care se vor comporta în propria viață amoroasă. Dar stilurile de atașament și tiparele învățate pot fi schimbate. Eu nu aș fi terapeut, dacă nu aș crede că, prin conștiință de sine, hotărâre și, întru câtva, noroc, ne putem reprograma și putem dezvolta relații stabile, în ciuda condiționărilor biologice și a celor date de trecutul nostru.

Lucrurile pe care le experimentăm în afara familiei influențează de asemenea sistemul nostru de convingeri și, prin urmare, comportamentul nostru. Ca în cazul Mariei, prima iubire, fie ea bună sau rea, va modela încrederea în partenerii din viitor. Primele relații sexuale, mai complexe, care apar în general între optsprezece și douăzeci și trei de ani, constituie o perioadă esențială de experimentare și dezvoltă atitudinea noastră față de iubire și sex. Se consideră că au o legătură cu statisticile legate de prevalența divorțului: dacă în relații suntem mai degrabă centrați pe propria persoană, dacă la acea vârstă ne bucurăm de absența angajamentului sau de relații trecătoare, este posibil să nu tindem să ne căsătorim sau să ne temem de divorț mai puțin decât alții.

Suntem fără îndoială configurați să procreăm, dar modul în care facem asta și comportamentele acceptabile sunt constructe sociale. Acest aspect este influențat la rândul său de lucrurile care ne-au fost transmise. Oamenii pot fi și adesea sunt influențați de conținuturile media pe care le consumă, iar dacă vedem constant anumite tipuri de reprezentări ale relațiilor, vom fi influențați de acestea în comportamentele noastre relaționale. Astăzi, prin opoziție cu situația din urmă cu treizeci de ani, există pe ecranele noastre mai multe programe în care sunt expuse relații sexuale ocazionale și nu relații caracterizate de angajament. Asta ne va influența să considerăm că sexul ocazional este un comportament întâlnit în mod frecvent. Este interesant de observat că în privința sexului ocazional există un bias împotriva femeilor: în cazul femeilor sunt prezentate consecințele negative mai des decât în cazul bărbaților. Mă întreb dacă, în ciuda revoluției sexuale, acestea sunt ecouri ale principiilor biblice conform cărora, pentru femei, sexul nu trebuie experimentat decât în scopul procreării.

Din motive genetice și de mediu, există un bias în societate împotriva persoanelor singure. Se presupune că, dacă au divorțat, vor găsi un alt partener, iar dacă nu au avut niciodată o relație de lungă durată, sunt priviți fie cu milă, fie cu nedumerire. E un mecanism la fel de primitiv ca cel aplicat în cazul animalelor din sălbăticie, unde este mult mai probabil ca singuraticul să cadă pradă unui atac. Există o anumită probabilitate ca oamenii singuri să fie dați deoparte, subestimați și criticați. Poate își doresc un partener și este chiar posibil să se simtă disperați din cauză că trăiesc

singuri, iar faptul că sunt la mila observațiilor sau a presupunerilor insensibile face ca asta să fie și mai rău.

Date statistice și efectul schimbărilor sociale asupra iubirii

Datele statistice constituie o lentilă focalizată asupra modului în care se schimbă perspectiva societății contemporane în privința relațiilor pe termen lung și a ceea ce devine noua normă.

În prezent, sunt mai puțini oamenii care se căsătoresc decât oricând în ultimii o sută de ani. În 2014, aproape 34% din populația adultă era formată din persoane separate sau singure. Acesta este cel mai important indicator al schimbării de la nivelul societății. În 2014, 51% dintre persoanele de peste 70 ani din Anglia și Țara Galilor erau căsătorite sau cununate civil. Tipul de familie care apare din ce în ce mai frecvent este familia formată din persoane care coabitează, între 1996 și 2016 numărul acestora dublându-se, de la 1,5 milioane, la 3,3 milioane de familii. Conform Marriage Foundation, „Părinții care coabitează formează 19% din cuplurile care au copii dependenți, dar reprezintă jumătate dintre familiile destrămate“.

Putem înțelege mai bine aceste schimbări, dacă le privim dintr-o perspectivă istorică. Timp de secole, căsătoria nu a fost întemeiată pe iubire, ci era un contract economic, inițiat ca modalitate de a împărți resurse. Regii își căsătoreau copiii în scopul formării de alianțe. Aristocrații făceau asta pentru bani sau pământuri. Existau căsătorii aranjate între familii care aveau aceleași convingeri și făceau parte din aceeași clasă socială sau între țărani care aveau nevoie de cineva cu care să împartă munca. Astăzi, 89% dintre oamenii din întreaga lume spun că nu s-ar căsători decât din dragoste.

În ultimii cincizeci de ani a avut loc o schimbare uriașă la nivel social, transformând modul în care privim instituția căsătoriei, iar oamenii nu s-au adaptat nici pe departe la consecințele acesteia. Trei forțe sociale au reprezentat vârful de lance al acestei schimbări radicale. Revoluția psihologică a redus puterea instituțiilor sociale și a determinat creșterea

importanței exprimării individualismului. Accentul se pune acum mai degrabă pe fericirea personală decât pe instituția căsătoriei, ca forță stabilă a creșterii copiilor. Revoluția feministă, în mare parte susținută de apariția anticoncepționalelor și de mișcarea feministă, a dus la emanciparea femeilor de sub povara sarcinilor succesive, la transformarea lor în forță de muncă; acum, în general, ambii soți au un loc de muncă. Deși femeile își doresc în continuare să se căsătorească, motivele pentru care fac asta sunt diferite: se întâmplă rar să se mărite pentru statut, pentru îndeplinirea unui rol sau pentru moștenire, dat fiind faptul că la toate acestea pot ajunge acum prin intermediul carierei. Revoluția laică, declinul credințelor religioase și al autorității morale a religiei a însemnat că frica de Dumnezeu nu mai era un mod de a impune continuarea căsătoriei, iar frica de stigmatul social s-a diminuat considerabil, ușurând astfel existența.

Divorțul

Pentru Esther și Isabel, deși dureros, divorțul a reprezentat decizia corectă. Nu a fost o decizie ușoară sau lipsită de povara grijilor și a durerii. Poveștile lor reflectă rezultatele unui studiu recent, care arată că, deși este una dintre cele mai dificile experiențe prin care trec oamenii, divorțul a avut consecințe pozitive pentru cei care l-au inițiat. E nevoie de timp pentru recuperare în urma divorțului: cercetările arată că, în general, durează aproximativ patru ani până când oamenii încep să simtă că viața lor a revenit la normal. Pentru Isabel, un motiv esențial pentru care nu a avut îndoieli în privința divorțului a fost faptul că ea și soțul ei s-au înțeles să împartă custodia, aspect confirmat de cercetări ca fiind un beneficiu semnificativ pentru copil.

Majoritatea divorțurilor au loc după 10–15 ani de căsnicie, ceea ce înseamnă că este imposibil ca cei mici să nu fie afectați. Un procent mare de adulți divorțați se recăsătoresc, 40% dintre noile căsătorii sfârșind tot prin divorț. Asta înseamnă că toți copiii trebuie să treacă prin mai multe schimbări în ce privește cum, unde și cu cine locuiesc, ceea ce poate fi tulburător și poate avea consecințe negative pe termen lung. Problemele care afectează cel mai adesea persoanele divorțate sunt dificultățile financiare și monoparentajul, caz în care se întâmplă frecvent ca tatăl să petreacă mult mai puțin timp cu copiii.

Esther face parte din categoria celor cărora li se spune „divorțați cărunți“. Această categorie de vârstă a văzut rata divorțurilor dublându-se în ultimii ani, dar evoluția numărului de divorțuri în rândul lor este contrară tendinței generale, existând o scădere de 9,1% din 2014 și de 34% de la apogeul atins în 2003. Cercetările sugerează că motivul este atitudinea femeilor față de relații, atitudine care se schimbă pe măsură ce avansează în vârstă: devin mai asertive. În răspunsurile lor la anchete sociale, declară că sunt mai încrezătoare în propriile persoane, mai puțin preocupate de critici și se bazează mai mult pe propriile forțe.

42% dintre căsniciile din Anglia și Țara Galilor sfârșesc în divorț. În 2017 au fost înregistrate 101 699 de divorțuri. Analizele sugerează că motivul scăderii ratei divorțurilor este faptul că oamenii se căsătoresc mai târziu și există o reducere generală a numărului de căsătorii.

Fiul lui Esther avea 23 de ani când ea a divorțat prima dată și se poate presupune că, fiind adult, nu ar fi avut de suferit la fel de mult ca un copil. Nu așa au stat însă lucrurile în cazul lui. Și nici pentru majoritatea adulților ai căror părinți au divorțat: adesea sunt devastați. Un studiu a arătat că reacția inițială este aceea de a se simți profund șocați, chiar dacă știau că relația era dificilă de foarte mulți ani. Experiența lor se asemănă procesului de doliu, cuprinzând întreaga complexitate a pierderii, furiei și tristeții copleșitoare. Este posibil ca ei să se îndoiască de veridicitatea trecutului lor, ceea ce poate duce la probleme de încredere la nivelul tuturor relațiilor. Pe parcursul procesului de doliu, adesea se confruntă cu părinții lor sau cu cel pe care îl învinovățesc pentru distrugerea familiei și e nevoie de eforturi susținute pentru a le reconstrui încrederea.

Copiii adulți ai alcoolicilor

Isabel e fiica unei mame alcoolice. În general nu e recunoscută moștenirea afectivă pe care un părinte alcoolic o lasă copilului său și nu e știut nici efectul pe care îl are asupra capacității copilului de a forma relații de iubire pe termen lung. Copiii alcoolicilor sunt predispuși la toate comportamentele adictive și la dependența emoțională și la abuz de alcool și droguri. Am fost uimită de importanța pe care o are neintoxicarea emoțională, iar în viitor voi fi mult mai receptivă la acest aspect.

Un studiu realizat de Al-Anon afirmă că printre caracteristicile copiilor crescuți de părinți alcoolici se numără „teama de figuri autoritare, izolare, frica de abandon, neliniștea față de alți oameni, menținerea de relații disfuncționale și dependență de activare, manifestând o preferință pentru relații constant conflictuale, în defavoarea relațiilor funcționale“. Copiii alcoolicilor prezintă și un risc mai mare de a avea comportamente vătămătoare, inclusiv abuzul de substanțe, comportamente antisociale, stimă de sine scăzută, depresie, anxietate și tulburări de alimentație.

A avea un părinte alcoolic nu este în niciun caz o predicție a viitorului lor, fapt demonstrat de exemplul lui Isabel. Însă rămâne un factor de risc, iar o mai mare conștientizare a acestui fapt oferă un anumit grad de protecție. Al-Anon (o subdiviziune a organizației AA pentru familiile persoanelor alcoolice) oferă un program de recuperare în 12 pași, care constă în menținerea unui mediu necontaminat de intoxicare emoțională a copiilor părinților dependenți de alcool și reconstruirea încrederii în ei înșiși și în viață.

Dinamici relaționale: gen și iubire

Cercetările confirmă tendința noastră instinctivă de a considera că majoritatea bărbaților tinde să se apropie de o altă persoană pe baza atracției sexuale, în timp ce femeile caută căldură și statut ocupațional. Pe măsură ce relația avansează, ideal este să existe un echilibru între afecțiune și sex, bărbații devenind mai afectuoși, iar femeile, mai sexuale. Și bărbații și femeile își doresc intimitate, dar exprimă asta în moduri diferite. În general, bărbații își arată iubirea prin acțiuni: ei fac lucruri. Femeile spun lucruri: folosesc mult mai multe cuvinte decât bărbații, spunând cum se simt, bucurându-se de legătura emoțională dintre cuvinte și sentimente. În relații, apare adesea o sursă de tensiune din faptul că bărbații doresc ca femeile să vorbească mai puțin și viceversa. E important ca partenerii să ajungă să înțeleagă care este „limbajul iubirii“ celeilalte persoane: gesturile, cuvintele sau atingerile o fac să se simtă iubită? Ce îi face să se îndepărteze? Dacă știm cum anume partenerul simte cel mai intens iubirea, putem fi mai încrezători când o oferim, ceea ce contribuie la menținerea unui ciclu pozitiv. Pentru mine, acest lucru seamănă cu oferirea de cadouri: adesea oamenii dăruiesc ceea ce și-ar dori să primească, fără să se raporteze la ce și-ar dori celălalt. A ne extinde lexicul psihologic, astfel încât să-l includem și pe cel al partenerului este un proces de adaptare care ne permite să ne raportăm la el și totodată să ne menținem autonomia, pentru a evita codependența. În relațiile pe termen lung, limbajul și expresiile iubirii trec prin schimbări semnificative. E nevoie de flexibilitate pentru ca partenerii să se ajusteze unul la celălalt.

Este interesant faptul că bărbații, ca în cazul lui Jackson, se agață de o relație în declin mai mult timp decât femeile și adesea, după despărțire, se simt în mai mare măsură singuri, fiind mai preocupați de lucrurile care nu au mers bine. Nu e clar dacă asta se întâmplă pentru că femeile au relații mai bune de prietenie, care umplu golul lăsat de absența partenerului, dar cercetările asupra iubirii la vârsta maturității arată că femeile resimt mai

puțin necesitatea companiei, dat fiind faptul că au acces la aceasta prin relațiile de prietenie.

Găsirea sufletului-pereche, a „alesului“ sau a „alesei“

Povestea găsirii „alesului“ sau a „alesei“ ni s-a spus în toate felurile, încă de pe vremea lui Platon, de la începerea căutării persoanei perfecte, care ne întregește, până la găsirea perechii care ne completează și ne vindecă de toate câte ne-au lipsit până s-o întâlnim. Această fantezie a „alesului“ sau a „alesei“ poate continua și după momentul luării unui angajament față de cineva, manifestându-se prin nutrirea de visuri secrete ale întâlnirii. Adesea, căutând această versiune idealizată a celeilalte jumătăți, trecem cu vederea persoana care se află lângă noi în pat. Mitul găsirii sufletului-pereche aduce nenumărate pagube.

De la căsătorie se așteaptă mai multe decât oricând până acum. Esther Perel, sclipitoarea psihoterapeută specializată în terapia de cuplu și autoare a Mating in Captivity („Împerechere în captivitate“), explică faptul că acum se cer din ce în ce mai multe lucruri de la relațiile serioase: „Apelăm la celălalt pentru a ne oferi ceea ce demult oferea satul întreg: sentimentul de apartenență, sens și continuitate“. Ne așteptăm la dezvoltare și împlinire personală, precum și la entuziasm și siguranță, confort, sex minunat, siguranță financiară și mai vrem să ducă și gunoiul. Din ce în ce mai multe relații se încheie când aceste așteptări nu sunt împlinite, când relația pare că stagnează. Decidem adesea că e „totul sau nimic“, în loc să căutăm împlinirea unora dintre necesități în altă parte. Eli Finkel, autor al volumului The All or Nothing Marriage („Căsnicia de tip totul sau nimic“), observă că e posibil ca toate așteptările noastre să fie împlinite în cuplu, dar aceste relații sunt rare și trebuie îngrijite cu tot timpul și cu toată atenția, adesea costul fiind timpul pe care nu-l mai putem investi în alte domenii ale vieții noastre, cum ar fi cariera. Nu putem avea totul.

Chiar dacă partenerul ideal este un mit, e înțelept să ne folosim de mai mult decât de „creierul nostru îndrăgostit“ pentru a lua decizia dacă să ne

implicăm într-o relație pe termen lung cu o anumită persoană. Un studiu realizat de prof. Anne Barlow asupra relațiilor de cuplu a descoperit că relațiile înfloritoare prezintă, invariabil, aceleași caracteristici fundamentale, iar pe baza acestui studiu au apărut zece „întrebări esențiale“. Toate cuplurile ar trebui să le discute, pentru a înțelege mai bine relația pe care o au și pentru a o dezvolta sau pentru a sublinia care sunt lucrurile de care trebuie să se ocupe. Pot fi de ajutor și pentru cuplurile care încă nu și-au luat angajamente pe termen lung.

1. Suntem „potriviți“? Această întrebare poate fi împărțită în următoarele nouă.

2. Avem o bază puternică de prietenie?

3. Dorim aceleași lucruri de la relație și de la viață?

4. Sunt așteptările noastre realiste?

5. În general, vedem lucrurile pozitive unul la celălalt?

6. Ne străduim amândoi să menținem relația plină de viață?

7. Avem amândoi senzația că putem vorbi deschis și că putem spune ce ne deranjează la celălalt?

8. Suntem amândoi dispuși să facem tot ce putem pentru a depăși momentele dificile?

9. Când ne confruntăm cu situații stresante, cooperăm pentru a le depăși?

10. Are fiecare din noi în jurul său persoane care-l susțin?

De ce sunt utile aceste întrebări într-o relație pe termen lung? Cercetarea realizată de dr. Ted Hudson arată că noi creăm, nu găsim, un partener bun. Cred că acest aspect este unul absolut esențial. Studiul său longitudinal

explică: „Nu există diferențe în privința compatibilității obiective între cuplurile nefericite și cele fericite“. Hudson a descoperit că acele cupluri care simt „mulțumire și căldură în relația lor“ nu consideră că motivul e reprezentat de faptul că personalitățile lor sunt compatibile. Dimpotrivă, consideră că atitudinea pe care o au este ceea ce face relația să funcționeze. Puterea relației nu depinde de cât sunt de asemănători, ci mai degrabă de disponibilitatea lor de a se adapta și de a face provizii de căldură și afecțiune, care contribuie la atenuarea nemulțumirilor provocate de diferențele dintre ei. Ceea ce susține conceptul de dezvoltare a compatibilității, de atitudine centrată pe evoluție („Cred că pot să mă schimb“) și nu una rigidă („Așa sunt eu“). Faptul de a avea o atitudine centrată pe evoluție înseamnă a trece prin dificultăți și a le considera o ocazie de a se cunoaște mai bine unul pe celălalt și de a-și întări relația prin rezolvarea conflictului.

Nu trec cu vederea cuplurile care coabitează, modalitate din ce în ce mai frecventă de a trăi în relații pe termen lung. Indiferent dacă e vorba de preferințe personale sau dacă acest cadru înseamnă că astfel de relații sunt mai puțin robuste, National Institute of Child Health and Human Development (Institutul național pentru sănătatea copilului și dezvoltare umană) din SUA raportează: „Relațiile de coabitare sunt mai puțin stabile decât căsătoriile, iar această instabilitate este din ce în ce mai accentuată“. Cuplurile care coabitează au o probabilitate mai mare de a se separa decât cuplurile căsătorite — și, după cum am menționat deja, 42% dintre căsătoriile din Anglia și Țara Galilor sfârșesc în divorț.

În ciuda tuturor eforturilor și a frustrării pe care o presupune menținerea relațiilor, cercetările arată că persoanele căsătorite, care locuiesc împreună cu partenerul sau care sunt împreună cu cineva, raportează niveluri mai mari ale stării de bine decât cei care nu au un partener sau care au mai mulți.

Cercetări asupra sexualității în relații pe termen lung

După cum am văzut, dorința sexuală pe care o resimțea Maria s-a amplificat după ce copiii au crescut. Nu mai era epuizată; eforturile depuse în rolul de mamă se reduseseră, ceea ce a făcut loc pentru o nouă iubire.

Cercetarea recentă realizată de prof. Kirsten Mark asupra comportamentului sexual a descoperit că „Femeile care reușesc să-și mențină dorința sexuală în relații pe termen lung considerau că sunt ființe sexuale, cu dorințe intense“ încă înainte de începutul relației. Ceea ce poate fi un indicator al suprapunerii între dorința sexuală a individului și dorința resimțită față de un anumit partener. Are sens faptul că și bărbații, și femeile care se consideră ființe sexuale reușesc în mai mare măsură să-și mențină dorința sexuală în cadrul relațiilor pe termen lung. Am întâlnit multe cupluri care nu se potrivesc din punct de vedere sexual, iar rădăcinile acestei probleme erau evidente încă de la începutul relației, după cum am văzut în cazul lui Isabel și al soțului ei. M-am întrebat de ce ar crede că lucrurile s-ar îmbunătăți odată cu trecerea timpului. Dar nu există reguli. Am văzut cupluri pentru care lucrurile chiar s-au îmbunătățit, dar e nevoie de implicare și eforturi.

Atitudinea societății față de dorința sexuală a femeilor se schimbă încetul cu încetul. Noi cercetări arată că dorința sexuală a femeilor este la fel de intensă ca cea a bărbaților, iar acum ele explorează deschis lucrurile care le oferă plăcere și fac încrezătoare alegerea de a-și satisface necesitățile. Ceea ce e valabil mai ales pentru femeile care s-au născut după anii 1990, dar este un aspect care atinge toate generațiile, în special prin website-uri ca OMGyes.com. Pe site-uri precum The Pleasure Mechanics (Mecanismele plăcerii) sunt disponibile acum mult mai multe informații directe, utile și foarte necesare, care nu se încadrează în categoria pornografiei. Evident, este un mit ideea că bărbații se gândesc la sex o dată la șapte minute, iar

femeile, duminica: femeile încep să-și recunoască și să-și asume puterea sexuală.

Maria, Robbie și Isabel au descoperit că relațiile sexuale cu partenerii lor s-au estompat pe parcursul căsătoriei. Kirsten Mark, specializată în cercetări asupra dorinței sexuale și satisfacției, a descoperit prin studii sistematice că există o mișcare circulară a dorinței sexuale: cu cât avem o dorință sexuală mai intensă, cu atât ne dorim mai mult sex; cu cât viața noastră sexuală este mai bună, cu atât mai tare ne dorim să facem sex. În relațiile pe termen lung, dificultatea constă în menținerea dorinței sexuale. O mare diferență o face recunoașterea importanței propriei identități în menținerea atractivității pentru partener. La fel și atingerea non-sexuală: e mai probabil ca lucrurile să devină „fierbinți“ dacă există constant, în viața de zi cu zi, căldura îmbrățișărilor și a săruturilor. E un salt mult mai mare să sărim dintr-o deconectare rece într-o îmbrățișare pasională. Dacă devenim „unul“, se poate să nu-l mai vedem cu adevărat pe celălalt. După cum clarifică Esther Perel, flacăra erotică a relației este menținută de dansul siguranței și al apartenenței, al dorinței și misterului.

Ce este indiscutabil sub toate aspectele este faptul că relația înflorește cu atât mai mult cu cât dificultățile de orice fel sunt abordate mai repede și rezolvate sau cu cât partenerii reușesc să facă ajustările potrivite. Dificultățile ajung să se înrădăcineze și să fie greu de rezolvat dacă sunt ignorate mult timp. Eu ofer ședințe de „mentenanță relațională“ pentru cuplurile căsătorite sau care coabitează. Ne întâlnim când au făcut alegerea de a-și lua unul față de celălalt un angajament pe termen lung și abordăm chestiunile în privința cărora întâmpină deja dificultăți; discutăm despre trecutul lor și vedem care sunt aspectele forte ale cuplului. Ne întâlnim de două sau de trei ori pe an. Aceste ședințe le oferă ocazia de a aborda conflictele imediat ce apar, de a reafirma lucrurile care funcționează bine și de a examina consecințele schimbărilor aduse de apariția copiilor, de mutarea într-o altă casă sau de schimbarea serviciului. Facem revizii pentru mașinile noastre și mulți dintre noi facem regulat analize medicale: are sens să analizăm și una dintre pietrele de temelie ale vieții noastre, relația de iubire.

Ce susține parteneriatele pe termen lung?

Nu putem ști niciodată cu adevărat cum sunt lucrurile în cuplu pentru o anumită persoană implicată într-o relație pe termen lung. Este posibil să ne uităm la unele cupluri și să ne întrebăm cum se face de sunt împreună și este de asemenea posibil ca altele să ne uimească prin faptul că se despart, deși păreau cât se poate de fericite. Există în iubire și în relații un anume grad de mister și magie, impredictibil și de nepătruns.

Dr. John Gottman a petrecut zeci de ani realizând cercetări ample asupra a mii de cupluri și susține că, văzând cum se ceartă doi parteneri, poate prezice în zece minute probabilitatea de a divorța. Convingerile lui corespund cel mai bine experienței mele clinice și descoperirilor modalităților fundamentale de a oferi susținere și de a îmbogăți iubirea pe termen lung.

Cercetările lui Gottman au arătat că, dacă partenerii sunt la fel de implicați în construirea unei relații semnificative pe termen lung, cuplul va tinde să dureze. Sună simplu: doi oameni sunt de acord să-și construiască o viață împreună și găsesc un mod de a trăi împreună, indiferent de circumstanțe. Pentru mine, angajamentul seamănă cu activarea unui întrerupător. Acceptarea faptului că vom fi toată viața împreună cu acea persoană înseamnă că oprim întrebările care articulează îndoieli referitoare la natura pe termen lung a relației și activăm gândurile despre cum putem face relația să dureze. Aceste voci interioare, pe care eu le numesc „comitetul spurcat“, aceste întrebări și acuzații la adresa partenerului nostru sunt reduse la tăcere, chiar anulate și dialogul interior se schimbă: care sunt lucrurile pe care trebuie să le știm? Închidem în mod conștient o perspectivă, pentru a activa o alta. Aspectul important este dat acum de modul în care interacționăm unul cu celălalt: e important să observăm că această dinamică este creată în doi, ambii parteneri având un rol în structurarea manierei în care relaționează.

Eu mă concentrez aici asupra modului în care ne schimbăm în cadrul relațiilor noastre. Ce înțeleg din perspectiva lui Gottman asupra „celor patru călăreți ai apocalipsei“, expusă mai jos, este că această modalitate de relaționare, aplicată regulat pe termen lung, prezice ruperea relației. Convingerile fixe, care tind spre cei doi poli, unul corect și unul greșit, sunt semn rău. Ceea ce la început pare critică poate duce la dispreț, atitudini defensive și lipsă de comunicare. Ceea ce duce la suspendarea conectării, a căldurii și a încrederii. Capacitatea noastră de a ne adapta și de a ține seama de celălalt, chiar și când suntem în dezacord, este ceea ce construiește o relație puternică: disponibilitatea de a fi flexibil, de a fi deschis la noi circumstanțe și medii și uneori de a pune pe primul loc dorințele celuilalt. Ceea ce nu înseamnă a fi un preș pasiv. Putem fi asertivi, dar putem face și alegeri care respectă și valorizează relația cu partenerul. Acest lucru creează un ciclu pozitiv: flexibilitatea provoacă o reacție pozitivă, care contribuie la construirea încrederii, care, la rândul său, este susținută de faptul de a fi iubit.

Cei patru călăreți ai apocalipsei în perspectiva lui Gottman

Există patru atribute pe care John Gottman le consideră a fi inamici ai relațiilor fericite pe termen lung:

Critica. E o acuzație, o atitudine rigidă de tipul „tu greșești, eu am dreptate“, pe care celălalt o recepționează ca pe un atac. Adesea este verbalizată sub forma „Tu întotdeauna…“ Este resimțită ca atac la persoană, nu critică a unui comportament. Provoacă o atitudine defensivă. O abordare pozitivă este recunoașterea propriilor sentimente: „Când nu duci gunoiul, eu mă simt…“ La început, aceste formulări pot părea mecanice și enervante, dar nu renunțați: în timp, duc la rezultate surprinzător de bune. Ca observație, femeile chiar tind mai mult decât bărbații să critice.

Disprețul înseamnă desconsiderarea partenerului dintr-o poziție de superioritate, punerea la îndoială a caracterului său sau a perspectivei sale morale sau etice. Este un atac la adresa sentimentului sinelui. Este provocat de acel ciclu de gânduri negative despre partener, care fierb și abia așteaptă să explodeze, ceea ce face ca împăcarea să devină teoretic imposibilă. Apare adesea din critică neîncetată. Disprețul se folosește intenționat de cuvinte care dor și este însoțit frecvent de gestul de a da ochii peste cap sau de dezgust. Disprețul este otravă pentru relație, dat fiind că este cel mai coroziv comportament care poate apărea într-o căsnicie. Și în acest caz, antidotul este conștientizarea efectului pe care îl provoacă disprețul și inițierea, cu pași mici, a asumării responsabilității pentru propriile sentimente, alături de evitarea propozițiilor de tipul „Tu…“. Dar trebuie

abordată rădăcina gândurilor negative, astfel încât fundalul conflictului să fie căldura și respectul. Construirea unei culturi a aprecierii în relație nu este simplă, dar e posibilă. Un raport de 5:1 blândețe versus critică este o măsură dezirabilă a barometrului relației. Pot fi gesturi minore — nu pretenția la performanțe demne de Oscaruri în iubirea romantică — cum ar fi un zâmbet, o atingere pe umăr, un „mulțumesc“, o privire caldă, o observație atentă sau un mesaj, toate sunt provizii de căldură care protejează relația în timpul unui conflict.

Atitudinea defensivă. Aceasta este reacția standard la critică — apărarea împotriva acuzării, comportamentul de victimă atacată pe nedrept — „N-am fost eu“ —, urmată adesea de atac: „De ce n-ai făcut tu?“ Poziția de victimă este susținută cu forță brută și este însoțită adesea de un ton plângăreț și neplăcut. Când doi oameni se ceartă, atacând și apărându-se, nu există posibilitatea soluționării, iar conflictul escaladează, membrii cuplului dezgropând acuzații anterioare pentru a contracara. Modalitatea cea mai bună de a face față criticii este asumarea responsabilității, recunoscând acea parte a reclamației care e întemeiată.

Necomunicarea înseamnă tocmai asta: blocarea și refuzul de a asculta, adesea declanșată de un atac disprețuitor al partenerului. Se poate manifesta prin ieșirea din cameră, distragerea cu alt obiect sau retragerea în interior. Motivul îl reprezintă de multe ori senzația de a fi copleșiți și este singura reacție disponibilă. Bărbații folosesc adesea acest mecanism; când este folosit de femei, poate fi considerat un semn că divorțul e aproape. La fel ca toate celelalte aspecte relaționale, conștientizarea este primul pas și e important ca recunoașterea acestei dinamici să fie urmată de încheierea ei. Nu într-o modalitate agresivă, ci prin acordul comun asupra faptului că deocamdată nu este posibilă o discuție constructivă. La fel ca „time-out“ pentru copii, fiecare trebuie să stea în altă cameră, să se destindă prin meditație sau relaxare și să revină la discuție cu mai multă empatie și cu mai mult respect.

Pentru a înceta să apelăm la aceste patru comportamente, astfel încât să ne putem dezvolta împreună, este nevoie de conștientizarea lucrurilor pe care le spunem și de examinarea internă a motivului pentru care criticăm: de ce trebuie să-l scoatem pe celălalt vinovat? Care e dinamica dintre noi? Conflictul este inevitabil, chiar necesar într-o relație. Dezacordul de pe o poziție de respect și egalitate poate susține dezvoltarea, dacă este însoțit de disponibilitatea de a asculta, de a înțelege perspectiva partenerului.

Dacă nu știm ce nu funcționează în relația noastră și dacă nu putem găsi modalități de a pune asta în cuvinte, atunci resentimentul și distanța se vor adânci. Este esențial să știm ce se întâmplă, și lucrurile bune, și lucrurile rele și în acest proces să construim căi de înțelegere, care pot include eventual și modificarea atitudinii noastre. Asta înseamnă să renunțăm uneori la trebuința de a avea dreptate, sau măcar de a fi mai flexibili. De exemplu, unul dintre motivele frecvente ale conflictului este mașina de spălat vase: folosește-o, nu o folosi, pune vasele așa sau invers, clătește, nu clăti — cui îi pasă? —, toată lumea are o părere: cearta e de fapt despre putere și control. Avem convingerea eronată că, dacă deținem controlul, nu vom fi răniți. Dar, dacă îndrăznim să avem suficientă încredere, ne putem schimba și putem descoperi că nu suntem tocmai atât de expuși la a fi răniți.

Eu conceptualizez comunicarea în cadrul conflictului, imaginându-mi că lucrurile pe care le punem în cuvinte intră în mintea și în corpul partenerului, al persoanei pe care o iubim, împreună cu care ne-am luat angajamentul de a ne construi viața. Cu siguranță merită să ne acordăm timp pentru a învăța cum să purtăm conflicte care nu-l rănesc grav pe celălalt. Una dintre expresiile pe care le auzeam adesea în copilărie era „Bețele și pietrele pot să mă rănească, dar cuvintele nu mă dor“. Asta e o mare minciună. Cuvintele chiar dor și trebuie să fim atenți la ele, dacă vrem să avem relații reușite.

Trebuie să recunoaștem că, atunci când suntem amenințați, regresăm la apărările cele mai timpurii: ne simțim copii. Oricât ar părea de ciudat, din psihologia dezvoltării aflăm cel mai bine cum se rezolvă conflictele cuplului. Știm acum că, atunci când îi facem observație unui copil, trebuie să criticăm acțiunea, nu persoana; dacă suntem furioși pe copilul nostru, ne retragem, ne liniștim și ne întoarcem mai calmi. Ne asigurăm că oferim

feedback pozitiv în mai mare măsură decât negativ: știm că susține stima de sine și dezvoltă legătura dintre părinte și copil. Dacă suntem părinți și ne purtăm astfel, ne ajută să înțelegem că aceste comportamente provoacă aceleași efecte și în cazul adulților.

Noi modalități de căutare a iubirii și a întâlnirilor

După cum am văzut în cazul lui Jackson și Robbie, modurile în care abordăm întâlnirile se schimbă. Calea tradițională de a întâlni parteneri prin intermediul prietenilor, la serviciu sau la facultate funcționează încă, dar se restrânge din ce în ce mai mult. Rețelele sociale și aplicațiile sunt în dezvoltare: aproximativ 22% dintre cuplurile heterosexuale și 67% dintre cuplurile gay se întâlnesc acum online; pentru tineri cu vârste între 18–24 de ani (singuri sau nu), întâlnirile online s-au triplat. Este important să recunoaștem că motivațiile întâlnirilor online sunt diferite pentru fiecare. Unii caută iubirea într-o relație pe termen lung, în timp ce alții doresc să iasă la întâlniri și văd asta ca pe un tip de distracție, chiar ca pe o activitate recreativă, iar aplicația este un instrument de agățat. Pot apărea suferințe profunde atunci când aceste scopuri se ciocnesc. Trebuie să observăm că unele aplicații, ca Tinder, au fost create ca jocuri, pentru distracție și, dacă vor să-și păstreze utilizatorii, trebuie să-i mențină singuri, în afara relațiilor.

Cu toate astea, aplicațiile au extins paleta de opțiuni, permițându-le bărbaților și femeilor, care le folosesc deopotrivă, să întâlnească pe cineva cu care altfel nu s-ar fi intersectat niciodată, ceea ce uneori poate aduce încredere în sine și distracție, mai ales pentru cei care se simt izolați, lucrând de acasă. Celor care călătoresc de-a lungul întregii planete le oferă o sferă largă de legături.

Cercetările în acest domeniu sunt relativ noi și nu tocmai ample. Sociologul și filosoful Zygmunt Bauman a scris despre conceptul de „dragoste lichidă“, afirmând că „Forțele gemene ale individualizării și schimbării sociale au lichefiat“ soliditatea și securitatea oferite odată de parteneriatele romantice și de structurile familiale. Acest concept a fost preluat și cercetat ulterior și s-a descoperit că perspectiva asupra aplicațiilor de întâlniri este prea negativă: există totuși aspecte pozitive ale extinderii legăturilor între

oameni. Argumentul împotriva acestora, pe care îl aud câteodată, este acela că serii nesfârșite de alegeri între potențiali parteneri desfac legături strânse, cu alte cuvinte, atât de multe posibile alegeri fac relațiile să nu dureze, așa că oamenii nu investesc în ele. Devine un cerc vicios. În plus, alți comentatori au susținut că, oricât ar fi de bune pentru emanciparea sexuală a femeilor, în special aplicații ca Bumble, unde femeile fac primul pas, unul dintre cele mai importante aspecte negative ale aplicațiilor este acela că poate exista o suprasolicitare cognitivă: nu putem face nicio alegere, pentru că există prea multe opțiuni. Sau pentru că sperăm că următoarea alegere va fi mai bună.

Există o fațetă potențial vătămătoare a stabilirii compatibilității pe baza profilurilor care conțin fotografii. Amplifică importanța înfățișării ca primă ancoră, ceea ce duce la intensificarea necesității de a îndeplini criteriile de frumusețe. În cazul celor care primesc multe like-uri, pot duce la întâlniri din vanitate și la nevoia de a-și menține frumusețea fizică pentru a-și mângâia orgoliul. Invers, pentru cei care nu primesc multe like-uri, este o dovadă concretă pe care s-o folosească împotriva propriei persoane, rănindu-și astfel stima de sine.

Este interesant că, atunci când sunt întrebați dacă ar prefera să găsească iubirea printr-o aplicație sau față în față, 61% răspund că preferă interacțiunea reală, iar 38% nu au nicio preferință.

Adulterul modern

Conform dr. Kenneth Paul Rosenberg, psihiatru și autor al volumului Infidelity: Why Men and Women Cheat („Infidelitatea: de ce înșală bărbații și femeile“), peisajul adulterului s-a modificat radical. Adulterul modern este mai complex și mai puțin previzibil decât în caricaturi. Adulterul este mai frecvent în toate categoriile de vârstă din lumea occidentală, iar acestora li se alătură femei asemenea lui Isabel.

Timp de 20 de ani, numărul bărbaților care au experimentat aventuri extraconjugale a rămas același, dar procentul femeilor care înșală a crescut cu aproape 50%: în 1993 era de 10% dintre femei; acum, între 15% și 19% dintre femei recunosc că au o aventură. Nu pot să nu mă întreb cât de mare ar fi acest procent, dacă toată lumea ar spune adevărul. Este posibil ca aceste femei să câștige bine și să aibă vârste între 40 și 60 de ani. Sunt femeile care au trecut de la statutul de casnice la o slujbă care le-a oferit ocazia și libertatea financiară de a încălca regulile tradiționale ale fidelității.

Am citit anterior despre întâlnirea lui Jackson cu Suki, care s-a dovedit că-l înșela. Un sondaj realizat asupra milenialilor arată că femeile tinere au un comportament similar cu cel considerat în mod tradițional ca aparținându-le bărbaților. Sunt centrate asupra excitației și satisfacției sexuale și nu au atitudinea considerată în general ca fiind specifică genului feminin, de a dori o legătură afectivă.

Și adulterul în rândul persoanelor de peste 60 de ani s-a extins din 1991, cu cel puțin 10% în cazul femeilor și 14% în cazul bărbaților, fenomen determinat de creșterea speranței de viață — poate sunt căsătoriți de zeci de ani și s-au plictisit —, de faptul că sunt mai sănătoși și se bucură de beneficiile aduse de tratamentele împotriva impotenței. Conform studiilor recente, mulți dintre cei care își înșală astăzi partenerul au o căsătorie fericită. Peste o treime dintre femei și jumătate dintre bărbații care au aventuri spun că sunt întru totul mulțumiți de relațiile lor pe termen lung.

Rosenberg adaugă: „Cu cât au mai multe ocazii de a-și înșela partenerul, cu atât e mai probabil că o vor face. Probabilitatea adulterului este amplificată de întâlnirea dintre biologie și oportunitate“. În ciuda normei culturale de fidelitate în căsătorie, suntem configurați să ne împerechem: căutarea diversității genetice pentru specia umană este înscrisă în biologia noastră. Se poate ca, în cazul celor care nu mai pot procrea, motivația să fie căutarea excitației, a plăcerii și a unor noi versiuni ale propriei persoane.

Viața modernă a oferit și un nou context, care inevitabil schimbă modul în care privim fidelitatea, iubirea și sexul: independența financiară, sănătatea fizică, integrarea în câmpul muncii, declinul stigmatizării sociale, toate susținute și încurajate de telefoane inteligente, care permit un acces mult mai mare la întâlniri ocazionale și gratificarea instantanee a dorinței de sex și intimitate. Toate acestea sunt o invitație de a păși în afara căsătoriei. Însă consecințele pot fi mai mari decât semnificațiile unei aventuri trecătoare. Rezultatele cercetărilor variază, dar unele arată că 50% dintre căsătorii se încheie în urma adulterului, altele raportează procente de 25–30%.

Contează iubirea?

Cea mai convingătoare dovadă pe care am văzut-o este Harvard Longitudinal Study of Adult Development (Studiul longitudinal Harvard asupra dezvoltării adulților), care a urmărit viața a 724 de bărbați, începând de la vârsta adolescenței, până la 75 de ani, cu evaluări periodice, anuale. Da, cercetătorii s-au concentrat asupra bărbaților: studiul a început în urmă cu 75 de ani, când nu se considera că femeile ar fi fost de interes. Au continuat cu cercetări asupra soțiilor lor și asupra a peste 2 000 de copii. Întrebările se refereau la muncă, la viața domestică și la sănătate. Robert Waldinger, coordonatorul studiului, a raportat rezultatele, spunând că „în cazul familiei, prietenilor și comunității noastre, ce contează este calitatea relațiilor apropiate“. Căsătoriile caracterizate de conflicte frecvente ne fac foarte mult rău, sunt vătămătoare pentru sănătatea noastră și sunt mai rele decât divorțul.

Relațiile apropiate și iubitoare ne protejează. Nu e vorba de dezacordurile partenerilor, ci de capacitatea de a avea încredere unul în celălalt.

Este interesant că persoanele care au relațiile cele mai satisfăcătoare la 50 de ani sunt cele care au cea mai mare probabilitate de a înainta în vârstă fericiți și sănătoși. Studiul a arătat că persoanele aflate în relații bune erau fericite și la 80 de ani, chiar dacă sufereau din punct de vedere fizic. În cazul celor implicați în relații nefericite, durerea fizică era intensificată de durerea emoțională. Studiul a demonstrat că persoanele care formau cupluri fericite își păstrau la 80 de ani și după aceea o memorie mai bună. Din contră, la ceilalți era prezent un declin mai timpuriu al memoriei.

După cum a spus Confucius cu înțelepciune, iubirea e dificilă. Poate fi cea mai mare sursă a durerii noastre și chiar ne poate înnebuni. Însă, pe măsură ce ne schimbăm și iubirea noastră se schimbă și ne va fi mai bine dacă depunem eforturile pe care le solicită iubirea. Pentru că sursa noastră cea mai profundă de fericire este acolo unde iubim și suntem iubiți.

[3] Specialistă japoneză în organizare, autoare și gazdă a unor emisiuni de televiziune. (N.t.)

Munca

„Iubire și muncă, muncă și iubire, doar atât, nimic altceva.“

– Sigmund Freud

Caz

Prima slujbă

Caz a venit la terapie, fără tragere de inimă, pentru că viața lui stagna. Nu mai lucra de zece luni. Caz avea 24 de ani, fiind cel mai mic dintre cei patru copii ai familiei, dintre care doi erau frați vitregi. Era înalt și părea să fie foarte slab, dar abdomenul lui nu era deloc plat. Era palid, semn că nu mai ieșise de luni întregi din apartamentul pe care-l închiriase în estul Londrei, iar când vorbea se înroșea la față. Zona roșie de pe fața lui nebărbierită pulsa mai tare decât restul ființei lui când a venit într-o zi agitat, cu o întârziere de douăzeci de minute, la întâlnirea noastră de la ora două după-amiază. Mi-a spus că nu a auzit alarma și s-a rătăcit când a ieșit de la metrou. Dezorganizarea haotică era prezentă în toate aspectele vieții lui: era „complet pierdut".

Caz se născuse în apropiere de Manchester. Când avea opt ani, tatăl lui s-a mutat în Spania, iar în perioada aceea a interacționat foarte puțin cu el și cu frații lui vitregi. Lipsa ajutorului financiar din partea tatălui era pe măsura absenței implicării lui afective în relația cu copiii și mi-am dat seama că asta lăsase urme asupra lui Caz. Izolase acea parte din el însuși — respingea rapid întrebările mele. Pe de altă parte, mama lui Caz era o persoană esențială în viața lui, caldă și de încredere. El știa și nu avea nicio îndoială că-l iubea. Mamă singură, era secretară la o organizație cooperativă, unde muncea mult. Îmi puteam imagina cu ușurință cât de greu trebuie să-i fi fost să jongleze cu statutul de mamă și cu obligațiile de la serviciu. Am făcut în fața ei o plecăciune simbolică, în semn de respect și admirație.

Nevoia mea de a ști clar ce aveam de făcut era sabotată de absența lui Caz. Îl întâlnisem doar la două dintre cele cinci ședințe programate și aveam

senzația că doar eu mă străduiam să lucrăm. Asta mă deranja și știam că aveam tendința de a mă retrage. Când am vorbit la telefon după încă o programare ratată, Caz și-a cerut scuze pentru a nu știu câta oară și am auzit rușinea rezonând în vocea lui. Surprinzător, frustrarea mea s-a transformat în hotărâre. Doream să lupt pentru această relație și pentru acea parte din el însuși care nu știa cum să se descurce cu propria persoană. I-am spus să nu se critice atât de tare: asta era o parte a problemei. Trebuia să găsim o modalitate de a lucra și cu asta. S-a destins și a spus chicotind: „N-ai de unde să știi până nu încerci“.

Trebuia să cunosc detaliile dificultăților lui Caz: ce se întâmpla în fiecare zi? Doream să-l ajut să-și ordoneze gândurile confuze, să descopere efectul plecării tatălui său și să înțeleagă dacă mecanismele de coping pe care le dezvoltase nu cumva reprezentau acum obstacole. Voiam să-l ajut să afle care erau interesele lui și cum ar putea să se bazeze pe acestea pentru a-și stabili direcția.

Am aflat că acum Caz trecea printr-o perioadă foarte proastă. Existaseră momente în care funcționase mai eficient, dar lunile în care încercase fără succes să-și găsească un serviciu își spuseseră cuvântul. Trimisese sute de aplicații și abia dacă primise vreun răspuns. Ceea ce s-a adăugat la luptele care se duceau în mintea lui: hotărârea luată de Anul Nou, de a nu mai bea, liste nesfârșite cu lucruri pe care trebuia să le facă și promisiunile pe care și le făcea în privința noilor obiceiuri pe care trebuia să și le însușească. Dar autodisciplina lui se evapora în doar câteva zile și urma apoi mâhnirea, iar atunci „internetul mă absoarbe de tot“. Dorea să descopere motivul compulsiei sale de a face lucruri care știa că-i făceau rău — căuta activități care „mă omoară, dar mă fac să mă simt viu“. Nu putea rezista în fața plăcerilor promise de petreceri și droguri. Ceea ce ducea la învârtirea într-un mare cerc vicios — se simțea atât de rău după ce trecea efectul drogurilor și al alcoolului, încât abia dacă mai putea să se miște sau să facă lucrurile cele mai simple. Și așa era din nou pusă la îndoială credința lui că putea realiza orice.

Vedeam cum, atunci când Caz vorbea despre tiparele lui negative, vocea îi era mai slabă și părea că-și înghite cuvintele, ceea ce făcea și mai aspră autocritica. Își tot schimba poziția în scaun, ca și cum ar fi vrut să fugă de el

însuși. Doream să ne folosim de creativitatea lui înnăscută, pe care am întrevăzut-o în clipa în care am făcut o vizualizare. I-am cerut să-și închidă ochii și să inspire profund, să se concentreze și să vizualizeze un loc în care se simțea în siguranță. Era remarcabilă capacitatea lui de a ieși din prezent și de a ajunge în locul său sigur, ca și cum acolo ar fi preferat să trăiască.

În doar câteva minute, i-a scăzut ritmul cardiac și vocea lui a căpătat profunzime. Își imagina o plajă din vestul Irlandei, evocând vântul, marea și pustietatea. A stat acolo vreme îndelungată, asimilând liniștea peisajului. L-am întrebat ce simțea și a descris liniștea pe care o simțea când era singur, în natură, când nu era nevoit să se grăbească. A revenit reticent în cabinet și a putut să-mi spună că liniștea aceea era opusul vieții lui. Mi-a vorbit despre cât de profund se insera anxietatea în fiecare moment al zilelor lui și despre cum asta îl făcea să aibă senzația că iese din propriul corp. Îi era frică de tot și de toate. Stătea cu capul plecat, iar eu i-am spus cu blândețe că-mi dau seama că se simte foarte singur. Nu și-a ridicat privirea și nu a spus nimic. Vedeam cum căldura emoției reprimate îi urca în corp și îi ajungea în obraji. Am intuit că avea nevoie de o legătură și tocmai asta îl speria cel mai tare. I-am cerut să inspire profund și să-și lase emoțiile să-i curgă în corp. Și-a ridicat privirea, iar de data aceasta era mai calm, ca și cum s-ar fi simțit ancorat de ceva. A încercat să-mi zâmbească.

Am petrecut o ședință întreagă examinând ce anume i s-a întâmplat după ce a terminat facultatea. Îi plăcuse mult viața la facultate, în opoziție cu școala, pe care o urâse. Citea antropologie biologică și era fascinat de asta și, mai important, avea profesori care credeau în el și-l ajutau să-și organizeze studiile. Îl făceau să se simtă încrezător în sine, la fel ca prietenii lui: „Am avut noroc, fiindcă mulți oameni cred că e greu. Eu eram într-un grup minunat, eram unsprezece în grup și ne înțelegeam bine. Au fost cei mai buni trei ani din viața mea — fiecare zi era bună“.

După ce a terminat facultatea, se aștepta ca și la Londra să-l aștepte aceeași fericire. A fost șocat de cât era de nepregătit. Viața acolo i se părea ciudată și singuratică. Mi-a povestit că, atunci când chiar a reușit să se întâlnească cu prietenii, deși era evident supărat, nu vorbea mult și abia dacă dădea din cap, nimeni n-a părut să-și dea seama că nu era în regulă și au vorbit fără să ia în seamă faptul că era tulburat. Asta l-a făcut să se simtă și mai singur

decât dacă n-ar fi fost nimeni în jur. Simțeam angoasa provocată de lipsa lor de reacție, ca și cum suferința lui n-ar fi contat, de parcă ar fi fost aproape invizibil — toate astea, amplificate de faptul că se afla într-un oraș vast ca Londra.

Am reflectat pragmatic la modul în care tranziția de la viața de student la cea de salariat trece adesea nerecunoscută. Siguranța pe care o oferă facultatea, ocupațiile de după școală, o serie clară de obiective care trebuie îndeplinite, un orar precis, traiul într-un loc familiar, apropierea prietenilor în camera comună de cămin sau Uniunea Studenților, barurile și cluburile care fac accesibilă viața socială. Mutarea în orașe mari, mai ales în Londra, presupune programarea în prealabil a întâlnirilor cu prietenii care adesea locuiesc la distanțe mari, ceea ce e stresant și presupune organizare și încredere, cele două calități pe care Caz nu le avea.

În mod similar, când își căuta un loc de muncă, el se simțea ignorant și speriat, pentru că nu știa cum funcționează lumea, cu ce se ocupă diferitele domenii de activitate și ce anume presupun. Și-a găsit relativ ușor prima slujbă, la o agenție de recrutare. „O uram profund și pasional. Uram atitudinea de rechin, înoată sau îneacă-te — trebuia să fiu jigodie ca să am succes acolo. Un manager chiar mi-a spus «Nu ești suficient de jigodie» și după două zile am plecat.“

Prima experiență i-a dezumflat bula inocenței. Gândul de a căuta un alt serviciu îl îngrozea și-l făcea să-și dorească să scape, incapabil să tolereze lipsa de libertate. A plecat într-o călătorie de câteva luni bune, dar când s-a întors a trebuit să se confrunte cu aceleași dificultăți, iar încrederea i-a fost și mai afectată. Caz se scărpina în cap, gândindu-se la locul în care se afla. Disconfortul pe care îl resimțea îl obliga să înțeleagă că nu mai era copil: trebuia să facă lucruri pe care nu-i plăcea să le facă. Caz se răzvrătea împotriva realității faptului că n-ar avea decât trei săptămâni libere pe an — a spus „Ar trebui să fie ilegal“. I-a fost greu să accepte chiar și că trebuia să lucreze la un magazin de pantofi pentru a-și plăti facturile, ceea ce nu se potrivea viziunii lui că munca ar trebui să aducă împlinire și să aibă sens.

Dificultatea lui Caz de a veni la ședințe era la fel de mare, ca și frustrarea mea. Dar am continuat cu întreruperi, făcând tot ce puteam atunci când ne întâlneam. În timp ce Caz vorbea, am văzut cum faptul că în copilărie i se

spusese că era „zăpăcit“, „dezorganizat“ și „prost“ se transformase într-o casetă care i se derula permanent în minte, cu volumul dat tare. Am examinat mai îndeaproape „inutilitatea“ lui și ne-a fost clar că avea, după cum am formulat eu, o problemă de configurație. Un diagnostic probabil era ADHD, deși știam că și consumul de droguri poate provoca aceleași simptome. După ce a plecat de la cabinet, a citit despre asta pe MedicineNet. Săptămâna următoare mi-a arătat o versiune printată, de parcă ar fi câștigat premiul întâi:

„Adulții cu ADHD pot avea dificultăți de respectare a instrucțiunilor, de a-și aminti informații, de a se concentra, de a organiza sarcini sau de a le realiza într-un interval prestabilit. Dacă aceste dificultăți nu sunt gestionate corespunzător, pot cauza probleme comportamentale, emoționale, sociale, vocaționale și școlare“.

Caz a citit cu voce tare lista de trăsături și comportamente. Era ca și cum i s-ar fi aprins un beculeț: observase că prezenta multe dintre acele trăsături. Am vorbit despre faptul că a se critica pentru asta era ca și cum s-ar fi pedepsit pentru că era stângaci sau înalt: era o parte din el, cu care trebuia să se împrietenească. Puteam încerca să dezvoltăm și un sistem care să-l ajute să se organizeze mai bine. Nu listele lui nesfârșite, care-l copleșeau, ci câteva comportamente repetate zi după zi, care să-i ofere claritatea necesară pentru a realiza sarcini și care să îi dea încredere în competența lui. N-a vrut să identifice comportamentele respective și am discutat o vreme în contradictoriu. L-am întrebat ce se întâmpla de fapt. A tăcut, și-a dus degetele la dinții din față, gest prin care trăda faptul că se gândea la ceva dificil și a spus: „Pur și simplu nu sunt acolo. Dacă dau tot ce pot și eșuez, va fi îngrozitor“. Cuvintele lui aveau greutate și știam că reușise să pună în vorbe un blocaj interior: era inconștient, dar îi transmitea, fără nicio umbră de îndoială, cât de devastator ar fi fost să se străduiască din răsputeri și să dea greș. Era mai puțin riscant să nu încerce deloc.

În următoarele săptămâni ne-am concentrat asupra consolidării acelui loc sigur din mintea lui, pe baza imaginii plajei irlandeze pe care o vizualizase

anterior. Pentru a dezvolta o parte esențială care să susțină versiunea lui îngrozită, care trebuia să se confrunte cu lumea, i-am vorbit lui Caz despre imaginea care îmi apărea în minte când mă gândeam la el — un cal care se cabrează și pufnește, înconjurat de focuri de artificii. Avea nevoie de cineva care să fie blând cu el, să-l ducă într-un loc liniștit, să-l mângâie pe spinare, să-l adape.

Această metaforă a clarificat cruzimea propriului comportament față de el însuși. A avut nevoie de timp, dar, în cele din urmă, Caz a reușit să încorporeze o voce mai blândă, vocea unui mentor. O voce care micșora volumul fricilor, care îi spunea să cânte la chitară, să facă un exercițiu de relaxare, care îi sugera să mănânce regulat și nu „să uite să mănânce, iar apoi să se îndoape“. Uneori îi spunea pur și simplu vocii critice să tacă. A ascultat și un discurs al amiralului american McRaven, care a ajuns viral: „Dacă îți faci patul în fiecare dimineață, ai îndeplinit deja prima sarcină a zilei. Asta o să-ți dea un mic motiv de mândrie și o să te încurajeze să mai îndeplinești o sarcină și apoi încă una…“ Această simplitate a funcționat pentru Caz și a devenit o parte din comportamentul lui de zi cu zi.

Am avut chiar și o ședință mai ușoară, în care am râs, când Caz a descris foarte detaliat personajul de tip Steve Jobs care își dorea să fie. Ar avea o disciplină de fier, un ritm de muncă obsesiv, care dădea rezultate ca o mașinărie. Și-a luat vocea adecvată personajului și o postură țeapănă în scaun, „gata de acțiune“. Am râs mult amândoi și a fost clar cât de ambițios era el de fapt. I-am spus că trebuia să găsim o modalitate de a se folosi de această ambiție și de a internaliza o parte din blândețea pe care o trezea în mine sinele lui dezorganizat, care i se opunea. Și-a întors brusc privirea spre mine și mi-am dat seama că vorbele mele îl atinseseră. Am avut senzația că-și imagina o versiune mai integrată a lui însuși.

Personajul de tip Steve Jobs ne-a dus inevitabil la explorarea necesității lui de a avea un model masculin și la examinarea efectelor absenței tatălui său; dificultatea consta în faptul că el nu avea acces la sentimentele față de tatăl lui. Era ca și cum ar fi fost înfășurate într-un văl protector, care, când ne apropiam, emitea un curent electric: „Nu atingeți“. Caz încerca să vorbească despre el și avea câteva amintiri timpurii, cum ar fi faptul că-i plăcea să joace fotbal împreună în grădină, dar, imediat ce începea să

vorbească despre plecarea lui, se oprea brusc. Și după câteva minute schimba subiectul. Ne-am dat amândoi seama că era multă durere sub acea carapace protectoare, la care speram să putem ajunge cândva.

Mă întrebam dacă escaladarea fricii și stima de sine scăzută, care se acumulaseră în Caz până la niveluri alarmante în clipa în care venise la prima ședință, chiar indicau un diagnostic de ADHD, cum sugerasem, sau dacă erau o reacție la evenimente concrete, fundamental fiind cel al plecării tatălui. Sub unele aspecte, nu era relevant: diagnosticul de ADHD l-a ajutat să se accepte mai mult. Dar această idee a fost pentru mine un punct central și, când relația noastră a devenit mai puternică, l-am încurajat pe Caz să meargă mai în profunzime. Aveam senzația că în mintea lui erau multe lucruri care trebuiau clarificate, pentru ca lui să-i fie limpede cine e, pe cine iubește și în cine are încredere, ce crede și ce simte cu adevărat sub anxietatea aceea neostenită.

Am aflat mai multe despre mama lui, pe care o iubea profund. Îi putea spune orice. Ca părinte, considera că el trebuia să învețe singur, din propriile greșeli și că ea nu trebuia să-l ajute să ia decizii, ceea ce-l înfuria, dar, în același timp, o respecta pentru asta. Motivul principal al conflictelor dintre ei era legat de timpul petrecut în fața ecranului. Ei nu-i plăcea că el se juca întruna pe Nintendo în adolescență și, mai târziu, că stătea întruna pe iPhone. Era o luptă pe care ea nu o câștiga niciodată: relația lui cu telefonul era mai puternică și îi era mai dedicat acestuia decât ar fi fost dispus să țină seama de dorințele ei cele mai puternice. Adesea, nu-și permitea camera din estul Londrei și o subînchiria, întorcându-se la Manchester, ceea ce accentua tensiunile dintre ei, dat fiind faptul că ea se întorcea obosită de la serviciu, îngrijorată de nereușita lui pe piața muncii, iar el era furios pe ea pentru că „îl bătea la cap“, iar asta doar fiindcă mama lui era o țintă la îndemână. Ca mamă, empatizam cu ea.

Unul dintre frații vitregi ai lui Caz juca un rol esențial în viața lui: își trimiteau frecvent linkuri cu glume stupide și aveau o înțelegere tacită de a vorbi pe îndelete pe FaceTime în fiecare duminică, în principal despre sport. Dar mesajul din fundal era unul de iubire.

Senzația lui Caz că totul era haotic s-a mai diminuat; explorarea propriei persoane i-a adus claritate. L-a făcut să se întrebe ce rost avea să fie

ambițios acum. „Mă întreb dacă n-ar trebui să am deja un plan de carieră. Probabil că eu voi munci până după 70 de ani, spre deosebire de tata, care a ieșit la pensie la 50 și ceva de ani. De ce aș începe de acum?“ Știa că trebuia să câștige bani din altceva decât din slujba lui temporară: era foarte deprimant pentru el să lucreze într-un magazin de pantofi. Unii dintre prietenii lui își găsiseră slujbe, unii chiar câștigau mult, o duceau bine și le plăcea ce făceau, iar Caz se temea „să nu piardă trenul“. Îl pândea regretul de a fi fost atât de „naiv“ încât să se întoarcă la Manchester, să refuze câteva slujbe și să nu se fi străduit prea tare căutând un job. A întors pe toate părțile posibilitatea de a călători și de a câștiga experiență de viață sau de a continua căutările și de a-și găsi o slujbă. A hotărât să nu plece deocamdată, putea să călătorească și mai târziu, decizie care i-a diminuat senzația de a fi blocat de muncă pentru tot restul vieții. Și-a folosit furia pentru a se energiza și mi-a spus că se afla într-o situație de tipul „acum sau niciodată“.

În cele din urmă, Caz a reușit să-și găsească o slujbă. Norocul i s-a schimbat după ce a lucrat într-un spital timp de cinci luni, unde căra lucruri și, în general, făcea de toate. Îi plăcea de șefa lui, o femeie dură, care se purta cu el fără ocolișuri și care avea simțul umorului. Îi făcea bine să fie între oameni. După câteva luni, a găsit un internship plătit, cu o durată de două luni, în departamentul de marketing digital al unei reviste online. Era un job draconic, unde nu putea nici măcar să se ducă să-și ia un paracetamol, fără să fie amenințat cu concedierea, iar la sfârșitul fiecărei zile se simțea subjugat, aproape ca și cum n-ar mai fi fost o persoană. Dar asta i-a oferit structură: știa că tot ce trebuia să facă era să se trezească, să-și facă patul, să-și mănânce micul dejun și să se ducă la serviciu. Experiența de a ști că putea să se ducă la muncă în fiecare zi l-a susținut după încheierea perioadei de internship: câteva săptămâni mai târziu și-a găsit o slujbă la care mergea două zile pe săptămână și unde crea conținut digital pentru o companie start-up.

Caz a venit zâmbind. Rânjind chiar. Compania îl angajase cu normă întreagă. Și-a descris munca: „E conținut non-stop și e un start-up, așa că fac mai multe lucruri, marketing și cam orice, dacă pot să contribui cu ceva. Îmi place deoarece simt că sunt în miezul lucrurilor și pot să-mi fac treaba, deși la sfârșitul săptămânii mă simt complet epuizat. Colegii mă tratează bine și asta contează mult“. Am avut senzația că tocmai câștigase un Oscar.

Lupta lăuntrică pe care a trebuit s-o ducă și strădaniile pe care le-a făcut pe piața locurilor de muncă, pentru a-și găsi primul post plătit cu normă întreagă, au fost mult mai dificile decât crezusem. Am aflat mai târziu că povestea lui nu era deloc neobișnuită și m-am înfuriat din pricina faptului că școlile și facultățile nu se străduiesc mai mult să pregătească elevii și studenții pentru piața locurilor de muncă. Pare nebunie curată că nu li se oferă aproape deloc pregătirea, cunoștințele sau abilitățile necesare pentru unul dintre cei mai importanți pași pe care trebuie să-i facă imediat după încheierea studiilor.

În ultima noastră ședință, am vrut să știu cum s-a schimbat Caz de când a intrat prima dată în cabinetul meu. Avea acum douăzeci și cinci de ani și încă părea puțin aerian, dar, când vorbea, vocea îi era mai puternică. M-a privit în ochi și am simțit legătura dintre noi, am știut că suntem amândoi prezenți. Nu i-a fost ușor să se mențină pe linia de plutire și a trebuit să fie foarte disciplinat, dar eforturile lui au dat roade și i-au adus energie, sentimentul că avea legături semnificative cu alți oameni și că avea propria viață. Nu ne-am ocupat întru totul de efectul pe care l-a avut asupra lui abandonul tatălui — probabil a simțit că nu putea să se confrunte cu asta și, în același timp, să devină mai puternic și mai încrezător.

Și-a clarificat unele lucruri, cel mai important fiind acela că reușise să obțină o imagine mai clară a ceea ce-și dorea. Voia ca până la 30 și ceva de ani să aibă „propria afacere, oricare ar fi. Și nu o să-mi fie rușine dacă nu ajung acolo. Viața e un carusel și vreau să învăț din greșelile mele. Mai demult mă simțeam ca un ratat, dar acum știu că nu sunt ratat. Vreau să mă bucur de lucrurile imprevizibile, de bogăția pe care o aduc ele și vreau să nu-mi mai fac atâtea griji. Am un scenariu în care locuiesc la țară, într-o casă mică, împreună cu soția mea și copiii noștri. Sună simplu și poate naiv, dar știu că asta îmi doresc“.

Rachel

Întoarcerea din concediul de maternitate

Eram la jumătatea primei noastre ședințe, când Rachel și-a ridicat privirea de la pielea înroșită din jurul unghiilor și am reușit să întrevăd femeia strălucitoare din spatele anxietății ei. Vorbea despre iubirea pentru băiețelul ei, Daniel. După naștere, a avut încredere în propriile instincte, amândoi s-au dezvoltat din plin și „au dispărut toate nelămuririle care mă chinuiau. Eram fericită. Ca mamă, simt că sunt adultă și mă descurc foarte bine. Vreau să aduc asta și în celelalte aspecte ale vieții mele“. Venise la terapie pentru că în următoarele câteva luni trebuia să ia o decizie în privința întoarcerii la serviciu și simțea că începeau din nou să-i dea târcoale frica și lipsa de încredere în sine.

Stăteam față în față și o vedeam palidă, îngrijorată, cu părul bogat, lung și roșu, care nu-și găsea locul pe umerii ei largi. Era înaltă și părea puternică, ceea ce contrasta cu îngrijorarea tensionată din ochii ei uimiți. Îmi doream să-i spun fără încetare: „Ești îndeajuns. Poți. Respiră, liniștește-te“, dar nu exista suficientă încredere în relația noastră, pentru ca ea să asimileze asta. Deocamdată puteam doar să-i spun că înțeleg cât de tulburătoare puteau să pară lucrurile astea pentru ea. I-am cerut să-mi spună mai multe despre ce o preocupa.

Am aflat că Rachel crescuse în Leeds și că părinții ei divorțaseră când ea avea 31 de ani. Mama ei își dorise ca educația să le ofere lui Rachel și surorii ei, Belinda, ocaziile care lipsiseră din viața ei. Rachel s-a descurcat foarte bine la școală și avea senzația că era dependentă de laudele pe care le

primea pentru rezultatele bune la învățătură. Însă, în ciuda faptului că notele ei erau mari de fiecare dată, rezultatele excelente la examene continuau să o uimească. La facultate, orice eseu o panica — „Monstrul anxietății prelua controlul și îmi transmitea întruna mesajul că n-o să reușesc“. Căuta reasigurări din partea mentorului său, iar el râdea de ea, spunându-i că era cel mai reușit eseu pe care îl citise, ceea ce era grăitor pentru lipsa ei de încredere în propria judecată și nu-i susținea deloc încrederea în sine.

După facultate, a ajuns printr-un internship la consultanță de management. Au existat perioade în care simțea că dă tot ce poate la serviciu, că se descurcă excelent sub presiune, știa că era capabilă și avea rezultate foarte bune. A fost nevoie de mai multe ședințe pentru a descoperi că Rachel era ambivalentă în privința revenirii în acest domeniu de activitate, adevărul fiind ascuns de convingerile ei referitoare la ce ar fi trebuit să facă. Această temă a revenit constant pe parcursul travaliului nostru.

Dezvăluirea propriei ambivalențe a făcut-o pe Rachel să se întrebe dacă un domeniu precum consultanța în management se potrivea personalității ei. Se simțea subminată de lucrul în lumea macho a bărbaților aroganți, care păreau că se prefac mai bine. Rachel știa că e perfecționistă și că are nevoie de timp pentru a se gândi și a procesa informațiile. Când era sub presiune, risca să se blocheze într-o capcană — „pământul îmi fuge de sub picioare, încrederea mea dispare, orice critică poate să-mi provoace insomnii și am senzația că o să cad într-o prăpastie“. Anxietatea era acest monstru, o bestie cât se poate de reală pe care trebuia s-o doboare.

Înainte de a rămâne însărcinată, Rachel a lucrat la un proiect care a tulburat-o. A fost copleșită de frică și a trebuit să-i spună șefului ei că nu mai putea continua. Mai apoi, reflectând, Rachel și-a dat seama că frica ei fusese nefondată, că făcuse cea mai mare parte din muncă și că, odată încheiat de un coleg, se dovedise a fi un proiect foarte bun. Amintirea durerii de atunci o ardea ca un fier încins. A reușit să-și învingă nodul din gât și a spus: „Mi-e frică să nu mă apropii prea mult de flacără“.

Alternativa care o atrăgea instinctiv și la care se gândea de mult era să lucreze în cadrul unei organizații caritabile care se ocupa de protecția mediului. Activismul, dorința de a lupta pentru o planetă mai verde au fost accentuate de nașterea lui Daniel. Asta i-ar fi adus mult mai puțini bani.

Credea că ar fi putut, în timp, să rezolve această problemă cu Toby, soțul ei, dar mama lui Rachel nici nu voia să audă o astfel de opțiune și i-a spus că era un consultant sclipitor și că trebuia să-și ia inima în dinți și să se întoarcă.

Cealaltă preocupare majoră a lui Rachel era legată de propriul rol de mamă. Când se gândea la asta, se apleca în față și ofta ca un om aflat la ananghie. Ar fi rămas acasă, dacă și-ar fi permis — deși nu era atât de simplu: avea și o ambițioasă voce feministă. Nu voia să fie „femeia aia care și-a început cariera cu succes și a eșuat la 40 și ceva de ani într-o slujbă de rahat, pentru că 15 ani n-a lucrat, deoarece a stat acasă și și-a crescut copiii“. Dilema lui Rachel nu era cu nimic diferită de întrebarea universală, care le dă de furcă femeilor de zeci de ani încoace: cum să împace cariera și familia.

Aveam impresia că Rachel reprezenta o generație de femei care știau aproape prea mult și informațiile cu care jonglau mental le înnebuneau. Știau o grămadă de lucruri despre importanța dezvoltării copilului și despre parentaj, ceea ce însemna că vinovăția inerentă rolului de părinte avea mize și mai mari. Aveam senzația că vocile feministe ale generației ei nu erau „Pe baricade, pentru drepturile noastre!“, ci, mai degrabă „Trebuie să ne împlinim potențialul: noi suntem viitorii lideri“. Și „Trebuie să fiu părintele perfect, cu un copil perfect“. Mai era și presiunea din partea celorlalte femei, toate comparându-se între ele și susținând că nu se compară, dar, mamă, ce se mai comparau!

Niciuna dintre noi nu avea vreo îndoială despre cât de coroziv e răul pe care-l aduce comparația, mai ales prin intermediul rețelelor de socializare. Nu era vorba despre dorința „de a le avea pe toate“, ci mai degrabă despre întrebarea: „Cum pot să le împac pe amândouă?“ Pentru Rachel, a cărei inteligență era întru totul remarcabilă, aceste imperative erau nelimitate și foarte prezente, într-un război nesfârșit, care îi bloca mintea. Știam că-și dorește să fugă departe de anxietate și să scape de ea, dar nu avea unde să fugă. Aveam senzația că am face progrese, dacă am distila adevărul ei în câteva priorități simple. Dacă găseam modalități de a elimina zgomotul din afară. De a reduce la tăcere ordinele și contraordinele care îi țineau mintea în priză.

Să devină mamă nu fusese deloc un proces simplu. Rachel a făcut un tratament pentru infertilitate și l-a conceput pe Daniel după șase ani de la debutul acestuia. A descris norul întunecat sub care trăise toți acei ani și era o imagine tristă: tânjirea după ceea ce-i lipsea, disperarea și deznădejdea care au înlocuit speranța ei și a lui Toby, pierderea legăturii cu prietenele care aveau copii sau care erau însărcinate. Tratamentele pentru infertilitate au pus mari presiuni financiare pe amândoi. Întreaga experiență a fost chinuitoare și înfricoșătoare. Toby a încercat să aibă răbdare, dar au avut câteva certuri groaznice, care o făceau să se cutremure când și le amintea. „M-a sfâșiat — ne-a sfâșiat pe amândoi, financiar și emoțional."

Reflectam încă la sentimentul ei de a fi sfâșiată, când a schimbat tonul, și-a aplecat capul într-o parte, și-a trecut degetele prin păr și a spus că rezistaseră la „loviturile pierderii" îndeajuns cât să continue să muncească, să-și mențină intactă căsnicia și să reușească să aibă un copil. Ochii i s-au aprins și a spus încet: „Am fost curajoasă". M-am bucurat alături de ea, la fel de încet, ascultând-o cum își ia apărarea. Mi-a oferit unul din rarele ei zâmbete de bucurie. Un moment de întâlnire.

Ce a ieșit apoi la iveală a fost modul în care faptul de a avea un bebeluș îi schimbase perspectiva asupra lucrurilor pe care le considera importante și care ofereau sens vieții ei. A existat un impuls de a reveni la lucrurile familiare, dar iubirea ei profundă pentru Daniel a fost mai puternică. Rachel și-a descoperit aspectul matern, pe care nu știuse că-l avea și pe care nu voia să-l piardă. Știam amândouă că prioritățile ei se schimbaseră, iar asta oferea o ocazie pentru tranziție, o oportunitate de a-și oferi în sfârșit timp pentru a se cunoaște, pentru a se auzi pe ea însăși, pentru a auzi vocea tuturor aspectelor personalității sale și pentru a descoperi ce anume se potrivea persoanei care era acum. „Îmi doresc să pot să nu mai vreau să fiu normală — nici măcar nu cunosc pe nimeni care să fie normal. E o căutare zadarnică, dar îmi ține mintea ocupată o mare parte din timp."

Empatizam cu acea parte din ea însăși care fusese redusă la tăcere de teama de eșec și de dorința de a le face pe plac celorlalți. Voiam să știe că nu trebuia să fie mai mult decât era. Doream să creez un spațiu între noi, în care putea să-și dea voie să asculte toate versiunile propriei persoane și să audă tot ce se petrecea în mintea ei creativă și, evident, sclipitoare.

Rachel a venit într-o dimineață îmbrăcată ca de obicei, în culorile vii ale unei bluze ușoare și ale unei fuste maxi, încălțată cu sandale grecești. Mi-am dat seama din modul în care s-a întors și mi-a evitat privirea că nu se simțea confortabil. A spus: „Am 38 de ani. Mă întreb dacă toate astea au vreun rost. Mă simt vinovată că sunt indulgentă cu mine însămi“. Era prinsă în ghearele îndoielii de sine. Voiam să știu cum anume se simțea asta: ce mesaje erau în spatele vinovăției? Îi era greu să respire, se simțea ca și cum ar fi primit o lovitură în stomac și voia s-o ia la fugă.

Am apelat la o vizualizare, ceea ce ne-a oferit inițial o imagine a unei dureri negre, care apăsa greu pe capul ei și care mai apoi a devenit o pânză neagră, cu rol de protecție. Cealaltă fațetă a protecției era sufocarea. Ne-a arătat că voia să scape, să fugă pe câmpiile însorite, unde își imagina că va fi liniștită și unde totul va fi bine. A fost important să vedem cât de profundă era dorința ei de a scăpa. S-a simțit mai bine văzând că, sub stratul negru, erau și câteva nuanțe de albastru: legătura ei cu cerul și copacii, natura pe care o iubea din toată inima. Se uita adesea la cer, căutând susținere. Am ajuns astfel să ne întrebăm cum ar putea aduce în viața ei natura și fericirea pe care aceasta i-o provoacă.

Era poate primul indiciu al locului în care trebuia să caute o slujbă. Știam amândouă că avea o minte energică și creativă, care căuta proiecte antrenante și provocatoare. Putea să se activeze și să treacă la acțiune: poate ar fi găsit sens în ceva ce avea legătură cu mediul. Acest aspect era contrabalansat de faptul că nu deținea instrumentele necesare pentru a se echilibra când avea de înfruntat niveluri înalte de stres și avea senzația că deasupra capului ei atârnă o sabie, că e pe cale să fie ghilotinată în orice moment. Știam amândouă că soluția era să găsim modalități de a se liniști — prin exerciții de respirație, de meditație și de yoga, sau prin orice altă activitate care s-o ajute să reducă viteza copleșitoare a propriilor gânduri, care o puneau la pământ. Am înțeles amândouă că, pentru Rachel, să aibă grijă de sine nu era ceva de care s-ar fi putut lipsi.

Mi-am dat seama cu uimire că, la încheierea ședințelor, îmi luam la revedere de la Rachel cu drag, ca și cum ar fi fost fiica mea. Am discutat cu supervizorul, întrebând dacă reprezenta un beneficiu faptul că-mi permiteam să mă simt maternă față de copilul din ea. Rachel avea nevoie de

atenția și de empatia mea, dar unde era granița dintre rolul meu de terapeut și nevoia mea de a fi maternă? Mi-a fost de ajutor să înțeleg că eram furioasă pe mama lui Rachel pentru faptul că părea incapabilă s-o asculte. Din punctul ei de vedere, Rachel fie era de acord cu viziunea ei, fie fiica ei se înșela. Asta nu o împiedica pe Rachel să-și asculte propria voce, dar îi bloca încrederea în propria persoană. Aveam senzația că lama de care se temea Rachel era tăișul cuvintelor mamei, care secționau legătura ei cu propria minte. Trebuia să găsim modalități de a o proteja de speranța constantă că mama ei va ajunge în cele din urmă s-o asculte și să-i răspundă cu empatie: „Parcă vorbesc altă limbă… mă scoate din minți. Uneori cred că înțelege, întotdeauna sper asta, dar tot mă supăr că nu pricepe — trebuie să nu mai aștept asta, n-o să se întâmple niciodată… mă simt atât de singură".

Trebuia să ajungem la furia ascunsă în spatele singurătății. Nu-și dădea voie să-și pună mânia în cuvinte, așa că se întorcea împotriva ei.

Rachel a vorbit cu Toby și a fost ea însăși surprinsă că a început să spună cât de tare își ura mama. „Chiar o urăsc. Uneori mă simt atât de furioasă, fiindcă e complet incapabilă să mă vadă așa cum sunt. E un agresor. Mă face să intru în panică. Atunci când mă gândesc că urmează să mă certe, trebuie să-mi pun casca de protecție și să mă ascund." Chiar în timp ce repeta asta în fața mea, se uita la tavan, ca și cum ar fi verificat dacă nu cumva cerul urma să cadă pe ea. Am început să-i descoasem ura. Ura faptul că mama ei era oarbă cu privire la părți întregi din ea, că nu putea să vadă decât lucrurile cu care era de acord. Ura faptul că mama ei vedea lumea în alb și negru: pentru Rachel, aceasta avea milioane de nuanțe de gri. Și, peste toate, ura cât de rănită și neputincioasă se simțea după ce se întâlnea cu mama ei.

Știa că avea nevoie să aibă o relație cât se poate de bună cu mama pe care o avea și să găsească modalități de a suferi după mama la care visa și pe care nu o va avea niciodată. Experiența mea clinică a scos în evidență faptul că adesea fiicele taie orice legătură cu mamele, când această negociere devine prea dificilă. Dar eu și Rachel știam că pentru asta ar fi nevoie de și mai multă energie psihică. Am recunoscut amândouă că atitudinea mamei ei provenea din dragoste, din neliniștea de a-și vedea copilul suferind și,

neputând tolera asta, trebuia să vină cu o soluție, ceea ce fusese simplu pe vremea când Rachel era mică. Dar, ca părinte al unui copil adult, nu putea să repare nimic. Putea să fie însă o ascultătoare de încredere și s-o susțină, lăsându-și deoparte propriile presupuneri și perspective, pentru a le asculta pe cele ale fiicei ei. Asta ar însemna ca uneori să spună ce o îngrijorează, sau chiar să-i facă sugestii, dar numai după ce va fi auzit care e poziția fiicei ei. Era dureros pentru Rachel să aibă o imagine a mamei pe care și-o dorea, dar asta îi aducea și claritate. A ajutat-o să vadă care era realitatea ei, nu dorința copilului din ea. I-am sugerat cu blândețe că se putea folosi de această imagine pentru a se susține în momentele în care era împreună cu mama ei, pentru a se apăra de dezamăgire.

Perioada de turbulențe a lui Rachel a continuat săptămâni la rând, transformându-se ulterior în luni întregi. Explora posibile locuri de muncă și mi-a descris că asta era ca și cum ar fi deschis prea multe ferestre deodată pe ecranul unui laptop: nu avea instrumentele necesare pentru a le evalua și pentru a stabili care îi erau de folos și care nu. Vârtejul căutării era ca rotița care se învârtește pe ecran când îngheață sistemul. Credea că nu se va putea schimba niciodată, iar asta a aruncat-o în ghearele disperării. Am auzit-o spunând: „Nu știu ce să fac cu mine însămi, cu anxietatea mea. O urăsc. Vreau s-o lovesc și s-o fac să dispară, s-o tai, să-i fac cele mai rele lucruri“ și am simțit cum inima mi se scufundă, văzând-o pe femeia asta tânără și talentată folosind cuvintele ca arme cu care se rănea singură. Era greu de îndurat, dar, din fericire, știam bine că trebuia să mă grăbesc și să-i opresc atacurile asupra ei înseși. Rachel avea nevoie să ascult această voce dinăuntrul ei, care nu primise niciodată atenție. Părea că această convingere disperată că nimeni nu o putea ajuta se afla în ea încă de când era mică. Știind că se simțea ca și cum ar fi vorbit în sfârșit în numele fetiței de 6 ani care fusese odată și că astfel a reușit să elimine otrava, am oftat ușurată și am întrebat-o de ce avea nevoie acum: doream să mă apropii cu blândețe de fetița aceea de 6 ani.

Lacrimile îi curgeau pe obraji și a început să respire mai profund. Era foarte tristă și, pentru prima dată, simțea întru câtva compasiune față de ea însăși. A spus doar: „A fost oribil“. Părea să se refere la o nesfârșită autoacuzare, dar era aici și speranță. I-am spus că înțeleg cât de dificil e acest proces, redeschizând rănile care spera că se cicatrizaseră după nașterea fiului ei.

Acum trebuia să tolereze disconfortul de a nu ști și, în același timp, trebuia să exploreze acest nou teritoriu interior.

Preț de mai multe ședințe, Rachel a vorbit cu drag despre soțul ei, Toby, spunând cât de tare se bucura s-o vadă dezvoltându-se împreună cu Daniel. Toby era inginer alimentar și călătorea în toată țara, uneori lipsind câte cinci zile pe săptămână. Resimțea mai intens decât ar fi fost normal absențele lui constante. Îi era greu să spună asta și se strângea în ea însăși, încercând să diminueze acest sentiment pe care simțea că n-ar fi trebuit să-l aibă. Avea senzația că ar trebui să fie adult și să facă față mai bine, dar adevărul era că se simțea singură. Prietenele ei de la National Childbirth Trust (Organizația națională pentru părinții nou-născuților) se reîntorceau la serviciu, iar sora ei, care nu avea un partener, era preocupată de slujba ei de la ONU. În timp ce vorbea, Rachel își rupea și mai abitir pielițele din jurul unghiilor, durere preferabilă celei provocate de izolare.

Când Toby se întorcea acasă după o săptămână obositoare, ea înțelegea că nu avea energia de a o ajuta să se deblocheze și, în niciun caz, de a o asculta vorbind despre ura ei de sine: voia să petreacă timp cu Daniel și dorea liniște. Asta însemna că ea se prefăcea fericită de dragul lui, rol pe care îl juca probabil nu foarte convingător, iar distanța dintre ei se adâncea tot mai mult. Am vorbit despre asta, știind că e o tensiune specifică tuturor cuplurilor în care apare un bebeluș. Am auzit dorința tăcută a lui Rachel de a fi iubită, iubire care probabil îi era oferită, dar pe care nu o putea simți. Am fost de acord în cele din urmă că trebuia să fie mai sinceră cu Toby și trebuia să exploreze împreună lucrurile care i-ar fi putut ajuta.

Toby a avut o idee genială: să înoate dimineața devreme în lacul cu apă dulce. Citise în ziar un articol despre asta și credea că ar putea să fie ceva special pentru Rachel, nutrindu-i iubirea pentru natură: ar fi însemnat să se scufunde la propriu în natură. Prima dată, bebelușul Daniel i-a trezit devreme și, în drum spre lac, au descoperit o nouă frumusețe a iernii. Rachel a pășit precaută în apa înghețată, apoi a sărit — șocul frigului a făcut-o să tușească și să strige și s-a trezit chicotind, cum n-o mai făcuse de multă vreme. Intensitatea frigului i-a încetinit ritmul: nu trebuia decât să respire și să înoate, dar simțea bucuria de a fi vie. Entuziasmul a însoțit-o

zile la rând și știa că a găsit ceva care o va ajuta să păşească în noua ei viață.

Pe măsură ce lunile treceau, a continuat să înoate în apa înghețată și simțea cum curajul ei capătă forța unui pilon, susținut de ceilalți înotători, care au devenit o sursă importantă de prietenie.

O altă schimbare a fost aceea că Daniel a renunțat în mod natural la hrănirea la sân, iar ea a simțit că-i fusese luată magia, intimitatea aceea unică a alăptării, care îl liniștea întotdeauna. Pentru prima dată, s-a simțit incapabilă ca mamă. Plângea, își cerea scuze pentru lacrimi, le ștergea cu șervețelele pe care le scotea furioasă din cutie și cu care își apăsa ochii, ca și cum ar fi vrut să le ascundă, dar de fiecare dată când vorbea curgeau și mai multe. A descris tristețea pe care o simțea din pricina faptului că perioada lor fericită, de împărtășire absolută se încheiase. Dar, curând, încrederea i-a revenit când a descoperit că îl calma să-i cânte cântece în spaniolă (cine s-ar fi gândit?), că îl liniștea apăsarea ușoară în punctele de acupunctură, la fel și masajul pe spate după baie. Era primul dintre miile de pași pe care va trebui să-i facă în rolul de mamă, să lase iubitoare să crească distanța dintre ei și, în același timp, să fie deschisă și prezentă pentru nevoile lui.

Au plecat toți trei în vacanță, făcând plimbări și excursii în parcul național Peak District. Rachel și Toby au avut timp să vorbească și au avut timp, pur și simplu, să existe. Se simțea din nou apropiată de Toby și am fost mișcată de căldura iubirii pe care i-o purta. Îi vindeca timpul petrecut fără telefoane, fără zgomot de fond și în mijlocul naturii. Înainte de a pleca, Rachel a făcut o documentare vastă a potențialelor slujbe din domeniul protejării mediului. A păstrat legătura și cu unii colegi și cu fostul ei șef, pentru a vedea ce posturi sunt disponibile. S-a documentat și despre „oameni foarte sensibili“, citind cărți și ascultând podcasturi, ceea ce a ajutat-o să se privească pe ea însăși cu mai multă compasiune: nu era singura persoană care întâmpina această dificultate.

Plimbările și conversațiile i-au oferit lui Rachel claritatea de care avea nevoie. Urma să se întoarcă la slujba din domeniul consultanței trei zile pe săptămână, ocupându-se de câte un proiect specific. Decizia nu a fost simplă și o întrista faptul că nu aborda o nouă profesie. Prin discuții, a ajuns

la concluzia că prioritatea ei era Daniel și că nu voia să lucreze cu program normal. Nu ar fi câștigat suficient dacă ar fi lucrat cu jumătate de normă într-o organizație caritabilă sau nonprofit, însă în consultanță lucrurile erau diferite. Urma să caute posturi de voluntariat în care să se implice de câteva ori pe lună pentru o organizație eco, astfel încât să poată vedea cum e lumea aceea. Îi era dificil să nu-și pună în aplicare planurile ambițioase, era frustrant să nu progreseze într-o direcție nouă, dar în cele din urmă s-a consolat cu ideea „vieții de 100 de ani“: încă avea multe cariere înainte.

Rachel se simțea mai liniștită acum, că luase o decizie în privința slujbei. A început să vadă că putea avea încredere în ea însăși și în Toby, iar asta i-a oferit ocazia de a explora rădăcinile anxietății ei. Când era mică, multe dintre problemele din viața familiei nu erau puse în cuvinte. Ea încerca să interpreteze tăcerea, imaginându-și scenarii, astfel încât să poată avea un sentiment de control. Uneori avusese dreptate, ceea ce-i dăduse un fals sentiment al puterii de a controla viitorul. Creierul ei putea fi un fel de superputere epuizantă. Asta a fost o descoperire importantă.

A ajutat-o să vadă că mama și tatăl ei, fiecare în felul său, aveau o perspectivă rigidă asupra persoanei ei. Pentru a se apăra, ridicase un zid împotriva judecății lor. A vorbit despre trecutul lor și despre cum au fost crescuți, despre cum nu a fost tocmai ușor. A simțit mai multă compasiune pentru ei și furia i s-a mai domolit, în special în relație cu mama, care avea o mai mare putere emoțională asupra ei. S-a străduit să-i accepte așa cum erau, apreciind lucrurile pe care le puteau face. A înțeles că asta o ajuta să rămână conectată la prezent: mamei ei îi plăcea să se facă utilă și, pentru că locuia aproape, Rachel aprecia asta. Tatăl ei locuia în Scoția, așa încât vizitele erau rare. Era un om glumeț și se pricepea foarte bine să-l distreze pe Daniel, chiar dacă doar pentru perioade scurte. Era esențial ca în viitor să păstreze cu ei o relație simplă, transformând dinamica de până atunci într-o interacțiune de la egal la egal și trebuia să nu le mai ceară sfatul, lucru care se dovedea mereu a fi un dezastru.

Au fost luni în care a trebuit să ne întoarcem la relația lui Rachel cu mama și tatăl ei. A făcut exerciții de relaxare înainte de a se întâlni cu mama ei, cu care interacționa mult mai des, diminuându-și conștient tendința de a exploda de furie, pe care o exprima în spațiul sigur oferit de cabinetul meu.

După multe discuții, a ajuns la o schimbare fundamentală a atitudinii față de ei. În sfârșit, a fost eliberată de povara interacțiunilor cu ei, de greutatea așteptărilor lor, de dor și apoi de dezamăgire și a ajuns să se simtă mai aproape de ei, ba chiar să se simtă iubită și să-i iubească.

Mi se pare miraculos modul în care se manifestă plasticitatea creierului nostru: putem să ne schimbăm. Oricât de strâns ar fi nodul percepțiilor și al credințelor noastre, dacă suntem hotărâți să-l schimbăm, să tolerăm disconfortul, chiar durerea și dacă perseverăm, ceva se schimbă inevitabil. Schimbarea nu face să dispară cicatricile relației din trecut sau, în contexte familiale încărcate, cum ar fi sărbătoarea Crăciunului, nu anulează posibilitatea ca vechi sentimente să reizbucnească, dar ne oferă noi posibilități pentru relații viitoare.

Am avut câteva săptămâni bune, în care Rachel a devenit mai puternică. S-a întors la serviciu, ceea ce o destabiliza uneori, dar după prima lună s-a adaptat. Perspectiva ei s-a schimbat: nu se mai agita atât de tare din pricina slujbei, iar când simțea că anxietatea se amplifică, făcea o plimbare și apoi se întorcea și rezolva sarcina, în loc să rumineze asupra modalităților de a o perfecționa. În sfârșit, dezvoltarea ei emoțională a prins din urmă dezvoltarea cognitivă, iar iubirea pentru fiul ei i-a modificat așteptările nerealiste pe care le avea de la ea însăși pe plan profesional. Oamenii trebuie să-și dorească să se vindece: trebuie să vrea să lupte și să îndure suferința schimbării. Rachel era un exemplu grăitor.

Ședințele noastre au ajuns la o încheiere firească. Rachel revenise la serviciu și, zâmbind, cu privirea plecată, simțea o mândrie reținută pentru ea însăși. Nu era ce visase, dar își plătea facturile și era destul de interesant. Munca și iubirea pentru familie nu vor fi niciodată într-un echilibru perfect. Întotdeauna va exista o tensiune. Conștiința ei de sine din ce în ce mai cuprinzătoare și instrumentele de autoliniștire au învățat-o să gestioneze tensiunea pe care o simțea, în loc să se lase destabilizată de ea. Am râs când ne-am dat seama că adesea avem mai multă grijă de mașinile noastre decât de mințile noastre; ducem mașina la verificări regulate. A spus: „Trebuie să iau lucrurile ușor, ca să nu fiu luată pe sus“.

Heinrich

Viața după muncă

Vedeam în fotografia de pe Skype că Heinrich arăta mai tânăr decât cei 65 de ani ai săi. Avea barba grizonantă, îngrijită atent și capul ras și era îmbrăcat elegant, cu o vestă tweed și papion. Purta ochelari fără rame și zâmbetul ochilor se potrivea cu expresia lui surâzătoare. Nu întâlnesc oameni fericiți la cabinet; durerea este teritoriul meu familiar, așa încât m-am simțit deconcertată de buna lui dispoziție, întrebându-mă dacă vom ajunge în profunzimea experienței sale.

Intraserăm în contact unul cu celălalt ca urmare a unui anunț făcut de mine prin intermediul colegilor, în care îmi exprimam intenția de a lucra cu persoane care ieșiseră la pensie, iar Heinrich a răspuns. Am cadrat relația noastă în sfera discuției terapeutice, nu a terapiei propriu-zise: el nu venise la mine pentru că suferea. I-am spus că voi respecta regulile de bază ale terapiei, dar poate că ar trebui să fim amândoi dispuși să acordăm atenție momentelor în care era posibil să nu se simtă confortabil.

Heinrich m-a surprins când mi-a spus că nu se temea de asta, că dorea să descopere ce se petrecea în el, la un nivel mai profund. Discutase cu soția și cu prietenii lui, dar avea senzația că nu înțelegea cu adevărat ce însemna pentru el această schimbare majoră.

În ultimii douăzeci și cinci de ani, Heinrich lucrase în Heidelberg, unde locuia în continuare, ca patolog criminalist. Faptul că nu știam ce presupunea o astfel de slujbă și apoi repulsia instinctivă pe care am simțit-o când am aflat că însemna să disece cadavre în căutarea de eșantioane de țesut, mi-a inundat creierul de imagini întunecate și m-a făcut să nu pot să-l

ascult. El a surprins reacția mea: era obișnuit cu asta, majoritatea oamenilor reacționau așa, cu fascinație și dezgust. Heinrich a descris pe scurt ce făcea. La început se ocupase de autopsii în cazuri de moarte nenaturală, care adesea deveneau cazuri juridice, dar, în timp, ajunsese să lucreze la un institut de medicină legală, unde coordonase o echipă din ce în ce mai mare, implicată în diferite proiecte, majoritatea inovatoare. Ce fusese dificil pentru el era faptul că institutul decisese pensionarea lui. Inițial, a fost dat deoparte prin detașarea într-un post de consilier, după care i s-a spus că trebuie să iasă la pensie la vârsta de 65 de ani. Heinrich ar fi preferat o încheiere mai lentă, ar fi vrut să lucreze cu jumătate de normă și apoi să se retragă. Se simțea scos din uz: într-o zi era acolo, a doua zi nu mai era.

Nu am identificat niciun resentiment în tonul vocii lui, ci mai degrabă o întrebare deschisă, referitoare la cine era acum. Până acum avusese un scop, se simțise util, iar munca îi oferea un statut. Acum stătea acasă toată ziua, nu mai avea o nicio funcție de îndeplinit și o parte din el simțea că de-aici înainte nu se putea duce decât la vale. Îi era dificil până și să spună cuvântul „pensionat“: îi evoca imaginea unor bătrâni aplecați de spate, cu baston, imagine despre care recunoștea că-l speria.

Își imaginase că se va apuca serios de hobby-uri și se va ocupa de activitățile care îl interesau atât de mult înainte de pensionare, dar a descoperit că nu era așa simplu. Vorbea încet, ca și cum ar fi desfăcut pachete venite prin poștă, ca să vadă ce se afla înăuntru. Spre surpriza lui, nu putea înlocui un lucru cu un altul: nu reușise să se apuce imediat de fotografie sau de desen, așa cum plănuise. Singura structură pe care o avusese încă din prima zi și pe care o menținea era dată de faptul că mergea la sală de trei ori pe săptămână, pentru exerciții la aparatul de vâslit și de două ori pe săptămână, pentru exerciții la bicicleta statică. Aceștia erau pilonii structurii care îi susținea buna dispoziție, care îl menținea în formă și care îi permitea și să tolereze necunoscutul. Deși o parte din el se simțea ca în vacanță, lucru pe care l-a spus chicotind, o altă parte era ambivalentă. Oricât s-ar fi îmboldit să se apuce de treabă, nu reușea să se motiveze îndeajuns încât să se folosească de aceste noi oportunități.

I-am explicat că noi toți, ca ființe umane, avem o rezistență naturală la schimbare: sistemele noastre sunt configurate în așa fel încât să ne mențină

obiceiurile și să caute regularitatea. Chiar dacă alegem schimbarea, nivelul rezistenței va fi egal cu amplitudinea schimbării, adică o schimbare foarte mare va determina un volum proporțional de rezistență. În discuția noastră a urmat un moment de pauză — a înțeles că, pentru a putea începe ceva nou, trebuia să renunțe la vechiul sine, iar acum nu era pregătit să facă asta. Se temea de golul interior pe care l-ar fi adus renunțarea. Am spus că poate avea nevoie să simtă acel gol, pentru a putea renunța. Avea propriul ritm, pe care încerca să-l respecte, deși era mai lent decât sperase. Mi-a spus: „Vreau să mă folosesc de această ocazie pentru a fi diferit, nu pentru a deveni o versiune mai bătrână a experiențelor mele anterioare“.

L-am întrebat dacă e furios, ceea ce, privind retrospectiv, era mai degrabă o reflecție a ceea ce aș fi simțit eu decât a ceea ce spunea el. Nu era furios, era confuz. Credea că sosise momentul să iasă la pensie, să facă loc noii generații: era nevoie de noi teorii și cercetări realizate de oameni mai tineri, cu o perspectivă și o energie nouă. Doar că nu-i plăcea viteza cu care se întâmpla asta. A adăugat că până atunci nu fusese niciodată deprimat, deși o parte din el aștepta apariția depresiei. În mare, starea lui era una neutră, nu se simțea nici foarte fericit, dar nici nefericit.

Am întrevăzut zâmbetul din vocea lui Heinrich în clipa în care mi-a spus că prietenii lui care ieșiseră la pensie se grăbiseră să-și găsească alte slujbe, plătite sau în arii de voluntariat și îi spuneau tot timpul cât erau de ocupați. Mai ocupați decât înainte de pensionare. Nu era cazul lui. După ce copiii lui adolescenți plecau la școală, lua un mic dejun tihnit, partea preferată a zilei, citea ziarul și își bea cafeaua. Făcea lucruri care îl amuzau și, cu siguranță, mult mai multe treburi prin casă decât făcuse până atunci, dar foarte puține pe care să le găsească interesante. În timp ce vorbea și-a dat seama din nou de ceva ce știuse, dar nu pusese în cuvinte de ceva vreme: slujba lui avusese un potențial inepuizabil de a-l fascina. Îi ghida parcursul fiecărei zile în parte — trebuia să prioritizeze. Nu se punea niciodată problema că nu avea ce face și, mai important, oferea sens vieții lui. Nu subestima valoarea faptului de a fi soț și tată, dar societatea cu siguranță nu valoriza asta în egală măsură.

Când le spunea oamenilor că e pensionar, deveneau mult mai puțin interesați de persoana lui și a descoperit că nici el nu era prea interesat de

munca lor. Fusese recent la frizer și, când i-a spus că tocmai a ieșit la pensie, l-a întrebat: „Cu ce te ocupai?“, aproape ca și cum n-ar fi fost o persoană, până când nu primea eticheta fostei profesii. M-am întrebat dacă asta are de-a face cu mecanismul nostru natural de supraviețuire: trebuie să știm unde a muncit o persoană, pentru a o putea evalua și încadra în propria noastră ierarhie? Sau poate ne simțim stânjeniți dacă nu avem o listă predeterminată de întrebări despre muncă, de exemplu: „Îți place slujba ta?“ Ne încurcă oare cuvântul „pensie“? Pare un cuvânt dur ca o stâncă, sau poate ca o piatră funerară. Am fost amândoi de acord cu faptul că nu găsim modele de rol în oamenii care au ieșit la pensie. Modele de rol pentru vârsta înaintată sunt cei care nu și-au încetat activitatea, cum ar fi regina, Ruth Bader Ginsburg sau David Attenborough.

Marea întrebare era „Ce urmează acum?“ Se simțea suspendat între două lumi — știa că voia să ajungă la un nou sentiment de sine. Ne-am dat seama de faptul că nu putea forța asta. Nu voia. Era curios să vadă „cum ar fi un nou eu“. Se întreba dacă în zilele noastre ne măsurăm propria valoare în funcție de cât suntem de ocupați — sau e vorba de frica stârnită de abisul golului nesfârșit? Cel mai dificil aspect al pensionării era pentru el controlarea fricii de negativ. Își dorea să găsească ceva pozitiv — o nouă împlinire, o nouă versiune a lui însuși. Aveam impresia că această perspectivă indica încrederea pe care Heinrich o avea în faptul că acest nou sine se putea dezvolta în timp și că nu trebuia să se arunce în activități frenetice, pentru a se prezenta lumii într-un mod care ar corespunde acestui sistem de valori. Dar tolerarea disconfortului de a nu ști, a „vidului fertil“, este o etapă necesară pentru un nou început, care însă este adesea scurtcircuitat, ceea ce înseamnă că este redusă dezvoltarea potențială și, astfel, satisfacția regăsită în noul stadiu.

Mi-am dat seama din tonul vocii lui Heinrich, fiindcă vorbea cu mai puțină hotărâre, că o zonă sensibilă a schimbării era reprezentată de recalibrarea relației cu soția lui. Ea era cu doisprezece ani mai tânără decât el și lucra ca director în televiziune, ceea ce însemna că era plecată mult timp. El avea o pensie, dar banii erau semnificativ mai puțini decât înainte, așa că ea aducea acum cea mai mare parte din venituri. Heinrich a descoperit că trebuia să-i ceară să plătească unele facturi, sau chiar să-i ceară bani, lucru care îi făcea pe amândoi să se simtă inconfortabil. Uneori îl întreba de câți bani avea

nevoie, ceea ce pentru el era o coardă sensibilă. Făcea și cea mai mare parte din treburile gospodăriei, gătea și curăța și avusese loc o interacțiune deosebit de tensionată când ea l-a întrebat, iritată, de ce nu reparase un raft stricat, lucru care indica noua ordine: soția lui avea senzația, deși nu spusese niciodată asta, că el nu făcea nimic toată ziua, în timp ce ea muncea din greu.

Heinrich s-a supărat și i-a spus că-și organizează singur timpul: în niciun caz nu era servitorul ei. Părea mai sigur de sine când a spus că era o mare diferență între rezolvarea unei neînțelegeri și o ceartă. Cearta însemna țipete și neascultarea celuilalt. Era vital să discute despre perspectivele lor diferite, chiar dacă erau amândoi furioși. Știau cum să rezolve neînțelegerile destul de repede și, chiar dacă se simțeau frustrați unul de celălalt, uneori se puteau provoca reciproc să dea ce aveau mai bun. Nu a vorbit în amănunt despre relația lor, dar am înțeles că erau căsătoriți de douăzeci de ani și că parteneriatul lor era fundamentat pe două elemente vitale: voință și dorința de a menține relația vie.

În următoarele noastre ședințe, Heinrich a observat că interesul lui pentru domeniul patologiei s-a redus treptat. Nu mai citea studii, nu mai urmărea cazuri și, spre surpriza amândurora, a refuzat un rol de supervizare, care l-ar fi ținut ocupat câteva zile pe lună, ofertă asupra căreia s-ar fi repezit înainte. Începea să se desprindă de vechiul sine. Copiii îi absorbeau energia. Devenise un moment important în zi, să-i întâmpine la ora patru după-amiaza: nu voiau neapărat să stea de vorbă cu el — în telefoanele lor părea că e o petrecere cu care nu putea să concureze. Dar mi-am dat seama de fericirea din vocea lui, din tonul lui mai înalt: se bucurau cu toții de prezența celorlalți, de disponibilitatea de a se opri și de a sta de vorbă dacă doreau.

Îi plăcea să le pregătească cina și și-a descoperit o nouă pasiune în gătit, în găsirea de noi rețete și în lectura de articole culinare. Când veneau acasă însoțiți de prieteni, afla lucruri despre muzica nouă și despre cele mai recente filme și le asculta părerile, care provocau adesea opiniile lui, dar asta îl ținea conectat cu ei. Găsea o plăcere enormă în faptul că avea timp pentru copiii lui, timp în care nu era epuizat sau preocupat de vreo problemă de serviciu. Aveam senzația că descria un dar prețios, pe care

fusese capabil să-l accepte: acela de a fi alături de copiii lui în ultimii ani ai adolescenței lor. Ritmul mai lent al vieții i-a permis să savureze timpul într-un mod cu totul nou și entuziasmant.

Heinrich a început să frecventeze cursuri de filosofie și expoziții de artă, bucurându-se de timpul liber pe care îl avea, ascultând discursul curatorilor. Aceste vizite îi hrăneau sufletul și îi dădeau noi perspective asupra propriei vieți. Înțelegea, fără a avea nevoie să pună asta în cuvinte, că lucrurile pe care ni le aducem în minte sunt la fel de importante ca hrana pe care o mâncăm, pentru sănătatea și starea noastră de bine. Adesea lua o cafea împreună cu alți vizitatori și, cu privirea atentă la detalii, pe care o folosise în profesia lui, se concentra asupra lor. Umorul depreciativ, de-acum familiar al lui Heinrich a ieșit la iveală în timp ce descria observațiile asupra comportamentelor de grup, inclusiv a propriului comportament. Își dădea seama că tot timpul se dădeau note și că există o tendință de a gravita spre oameni din același trib. Discuția începe cu platitudini despre prezentare și ajunge rapid la slujba pe care au avut-o — funcția ca emblemă de statut — și la familie. Să aibă copii de succes și cât mai mulți nepoți erau medalii de onoare, iar oamenii se apropiau de cei cu același nivel intelectual și educațional, care făceau parte din aceeași clasă socială, în ceea ce el numea reacție darwinistă subliminală la supraviețuirea celor mai adaptați — strângerea laolaltă pentru a reuși împreună.

Doream să descopăr dacă există o relație paralelă între ieșirea la pensie și moartea unei persoane dragi. Sub numeroase aspecte, acestea nu pot fi comparate — încercarea ar părea chiar trivială. Dar, discutând cu Heinrich, am aflat de la el că o parte din ceea ce l-a ajutat să iasă la pensie fără a suferi o mare tulburare a fost faptul că nu avea regrete în legătură cu ce făcuse. Era mândru de ce realizase. A plecat cu onoruri și recunoașterea contribuției pe care și-o adusese în domeniul său. Mi s-a părut interesant faptul că nu s-a grăbit să menționeze asta, ceea ce pentru mine însemna că, în cazul lui, sentimentul sinelui nu era înrădăcinat doar în muncă. Era capabil să păstreze în ființa lui esența muncii pe care o realizase și care continua să-i alimenteze încrederea, deși nu mai era prezentă în viața de zi cu zi.

Am impresia că oamenii nemulțumiți de munca lor se aseamănă celor care au avut o relație dificilă cu o persoană care a murit: este dificilă păstrarea lucrurilor bune, pentru că treburile neîncheiate nu-i lasă să renunțe. Deși Heinrich ar fi preferat o încheiere mai lentă a activității, el nu a fost totuși concediat. Cu siguranță nu a fost ceva personal la mijloc. Cel mai important, avea suficienți bani: nu a fost aruncat în teritoriul necunoscut al incapacității de a-și plăti facturile. Își putea ține capul sus, ajunsese la vârsta pensionării și avea capacitatea de a se împăca totuși cu asta. Adesea, o persoană care se trezește exclusă fără drept de apel, cum ar fi în cazul unei morți bruște și neașteptate, este preocupată de felul în care s-au întâmplat lucrurile, de ceea ce s-a spus. Cine e de vină? Furia și energia ei se risipesc în încercarea de a înțelege ceva ce de cele mai multe ori e imposibil de priceput. Din cele întâmplate n-au rămas decât cioburi care le sfâșie încrederea. Heinrich nu era apăsat de astfel de ruminații, iar iubirea celor de acasă, pe care se putea baza și rețeaua lui de prieteni îi ofereau o fundație sigură, în timp ce sinele său se străduia să se adapteze. Știm că cel mai important factor pentru capacitatea unei persoane de a-și reconstrui viața după doliu este iubirea celorlalți.

Am ajuns în discuțiile noastre la o imagine metaforică: Heinrich stătea în mijlocul unui scrânciob, pe care îl putea mișca în sus sau în jos. Amândoi aveam senzația că trebuia să rămână în acest centru nesigur, până afla care erau următorii pași pe care trebuia să-i facă. Pentru a reuși, trebuia să știe clar încotro se îndreaptă. Avea nevoie să-și amintească regulat să se bucure de fiecare zi și să fie recunoscător pentru ce are. Să facă pași mici într-o nouă direcție, punând în aplicare idei noi. Faptul de a sta la mijloc îi oferea lui Heinrich posibilitatea de a se îndrepta în noua direcție pe care o va lua viața lui.

Fiul său cel mic a fost admis la un colegiu internațional, ceea ce însemna că pleca de acasă cu un an mai devreme decât era de așteptat. Auzeam mândria din vocea lui Heinrich — era fericit pentru fiul său —, dar a devenit mai nesigur, gândindu-se la perspectiva unei „case triste și goale“. Fiul lui era un copil gălăgios, iar Heinrich se simțea descurajat de liniștea pe care o anticipa. Sub unele aspecte, încheierea acestei etape părea la fel de importantă ca ieșirea la pensie. Heinrich tocmai începuse să se simtă liniștit și să se adapteze situației, iar acum se confrunta cu o nouă schimbare.

În timp ce vorbea, am observat cum se activau mecanismele de coping pe care Heinrich le folosise și înainte. Și-a dat voie să-și simtă anxietatea, tristețea și și-a permis să resimtă dificultatea de a nu ști. Apela și la gândire. Cele două sisteme, afectivitatea și gândirea, funcționau împreună și-l susțineau în procesarea acestei noi schimbări prin care treceau sistemul lui psihic și viața lui. Știa că, având mai mult timp liber, nu dorea să ajungă bătrân și pasiv. Unul dintre următorii pași va fi construirea unei noi rețele de prieteni care să-i semene — să găsească noi modalități de a fi viu și de a avea un scop.

Heinrich a plecat în vacanță împreună cu familia și, discutând cu toții, și-au stabilit un plan clar pentru viitor. După ce fiul lor cel mic avea să plece anul următor, el și soția lui au decis să se mute într-o casă mai mică, în afara orașului Heidelberg, la o distanță rezonabilă pentru naveta soției lui, care mai avea încă opt ani până la pensionare. Mutarea însemna și că le rămâneau mai mulți bani, fiind necesare mai puține fonduri pentru a întreține noua casă. Heinrich a spus cu oarece entuziasm: „Va fi o perioadă de schimbări fundamentale“ în privința modului în care urma să trăiască. Va trebui să fie foarte activ, pentru a face ca asta să se întâmple — să vândă casa, să cumpere o nouă casă și să construiască o viață cu totul nouă.

Ultima lui remarcă din ultima noastră ședință a rezumat: „Pentru mine este un proces de simțire, de gândire, dar nu de simplă înlocuire a vieții de salariat cu viața unui pensionar, într-o altă zonă din țară. Pare mai degrabă un proces de acceptare a faptului că profesia nu poate fi înlocuită. Nu e o chestiune de alegere între ceva și altceva. Pentru mine, e vorba de renunțare — de renunțare la viața profesională și de acceptare a faptului că ea s-a încheiat. Și acum ce urmează? Nu știu. Dar observ că sunt curios să văd ce o să se întâmple. Decizia de a ne muta într-o casă nouă nu e un proiect. Un proiect înseamnă muncă, are un obiectiv, un început și un sfârșit. Este mai degrabă un proces de a renunța și de a vedea ce se întâmplă mai departe“. Heinrich știa clar că ieșirea la pensie nu însemna în niciun caz găsirea unor noi modalități de a-și umple timpul, ci descoperirea unor noi modalități de a se găsi pe el însuși.

Cindy

Concediere și incertitudine în dragoste

Modul în care mă contactează un client nou îmi poate oferi un volum surprinzător de informații. Cindy, o americancă de 35 de ani care locuiește în San Francisco, a ascultat un podcast de-ale mele, a fost curioasă să afle mai multe și a căutat online și alte interviuri cu mine. A aflat că scriam o carte despre tranziția spre schimbare și mi-a trimis un mesaj pe Facebook, în care îmi spunea că era o candidată perfectă pentru un studiu de caz și m-a întrebat dacă doream să ne întâlnim.

Înainte s-o văd sau să-i aud vocea, abordarea lui Cindy mi-a spus că era o persoană care încerca să obțină ce își dorea și, când credea că a găsit ce căuta, avea încrederea să ceară. Cindy era de asemenea o persoană care se arunca într-o situație fără să știe prea multe despre ce o așteaptă.

Când mă întâlnesc pentru prima dată cu o persoană, asimilez informații, așa cum facem cu toții, din privirea ei, din limbajul său corporal, din felul în care e îmbrăcată și din atitudine, precum și din limbaj. Când am văzut-o pe Cindy, m-am gândit „Uau!“ Era uimitoare. Al doilea gând pe care l-am avut a fost că s-ar putea să rămân prizoniera frumuseții ei și să nu văd încălcirea de procese urâte care se ascundeau sub pielea ei măslinie și ochii ei de tanzanit. Trebuia ca în următoarele săptămâni să ajung la o imagine mai clară a ei, astfel încât să nu mai fiu limitată la acea primă impresie.

În prima noastră ședință de evaluare pe Skype, Cindy mi-a spus că lucra în industria tehnologiei. Ca antreprenor care construise o firmă start-up, crease o aplicație pentru telefoane mobile, cu finanțarea unui investitor. Motivul pentru care apelase la consiliere era acela că se afla la o răscruce atât în plan

profesional, cât și în viața ei amoroasă. Investitorul ei voia ca ea să găsească un cumpărător pentru aplicație. Fostul ei logodnic, Elliot, voia să reînceapă relația, după un an de despărțire. Îi aducea cadouri și îi făcea promisiuni pline de dragoste. În timp ce Cindy vorbea, am observat să povestea ei era încărcată de speranță. Aveam impresia că încerca să găsească aspectele pozitive ale oricărei situații. Silueta ei atletică inspira semințe de chia, smoothie-uri la micul dejun și un regim intens de exerciții fizice. Simțeam energia ei de dincolo de ecran. Zâmbea încontinuu, însă zâmbetul ei nu se potrivea tot timpul îngrijorării care i se citea în ochi sau felului în care îi tremura vocea când încerca să-și ascundă neliniștea.

Cindy a crescut crezând că totul este posibil. Femeie tânără și inteligentă din secolul XXI, credea că lumea e a ei. A lucrat din greu și a învins toate obstacolele, pentru a-și oferi cea mai bună șansă în viață. Credea că a găsit-o, dat fiind că adorase prima ei slujbă. Lucrase pentru un agent imobiliar, fiind implicată cu totul în povestea cu proprietăți și clienți și în dezvoltarea afacerii. Entuziasmul ei a fost retezat brusc după doi ani, când a venit criza și ea a devenit inutilă. Cariera în domeniul imobiliar trebuia lăsată deoparte pentru moment, iar în următoarele câteva luni a aplicat fără succes la sute de firme, din toate domeniile. Era lefteră, locuia cu părinții și nu avea nicio probabilitate de a-și găsi o slujbă.

Urmând modelul de succes al tatălui ei vitreg, care era om de afaceri, s-a hotărât să fie propriul șef și, împreună cu o prietenă, a construit o afacere online, vânzând local produse organice. În ciuda a doi ani de muncă grea, compania s-a prăbușit. Falimentul nu a lăsat-o indiferentă, dar această experiență i-a deschis apetitul pentru antreprenoriat. Părinții i-au spus să nu-și piardă speranța: eșecul afacerii nu era eșecul ei. Mama i-a reamintit că bunica ei fusese și ea antreprenoare, așa că aveau asta în sânge. Părinții ei erau bogați și, în general, aveau convingerea că acești copii trebuiau să-și construiască propriul drum în viață, dar de data asta voiau ca ea să încerce din nou, cu susținerea lor, însă doar cu condiția ca ea să rămână în Arkansas. Cindy se simțea sufocată de tendința lor spre control, iar asta i-a oferit un plus de energie pentru a pleca de acasă și pentru a-și oferi noi oportunități. Industria tehnologică era una dintre puținele aflate în plină dezvoltare: a luat decizia de a ajunge drept în miezul ei, la San Francisco și a vândut tot ce deținea.

Cindy a plecat din Arkansas și a ajuns la San Francisco fără bani și fără să cunoască pe nimeni. Într-un loc în care nu mai fusese niciodată, într-un oraș la fel de diferit de orașul ei natal, ca New York de New Orleans. A locuit în condiții groaznice, într-o casă infestată de gândaci, al cărei proprietar nu repara niciodată nimic și a lucrat în cafenele și restaurante, străduindu-se să se prezinte oricui ar fi putut s-o ajute cu oportunitatea de a învăța și de a munci. A avut diferite slujbe, până când i-a venit ideea aplicației bazate pe locație și, printr-un miracol, a găsit un investitor care și-a asumat riscul. Cindy mi-a spus că în ultimii câțiva ani „și-a pus tot sufletul“ în dezvoltarea aplicației, dar investitorul ei voia să o vândă mult mai curând decât își imaginase ea. Cindy a găsit cinci cumpărători potențiali, cu care a trecut printr-un proces de negociere, în încercarea de a construi un plan prin care să cumpere aplicația de la investitorul ei, dar toate au eșuat. A înghițit în sec după această frază sinuoasă, semn care părea că indică spre sentimente de teamă.

Eram conștientă de faptul că exista o diferență fundamentală între noi; nu eram sigură dacă datorită vârstei, culturii sau experienței, dar instinctul meu era să mă îndrept spre întuneric, în timp ce al ei o chema spre lumină. Simțeam că doream să mă concentrez asupra fricii ei, asupra tuturor dificultăților cu care trebuise să se confrunte, cu intensitatea sentimentului de a nu ști ce urmează să se întâmple, în ciuda eforturilor ei. Să fac asta ar fi însemnat poate să-i zdrobesc capacitatea de a trece peste dezamăgiri și de a-și continua drumul plină de speranță, tendință care, la urma urmelor, era mecanismul ei natural de a face față dificultăților. Am reușit să mă abțin o vreme, dar, când mi-a spus că se simțea dezamăgită de investitorul ei, m-am gândit: „Dezamăgită? Serios?“ I-a promis echitate, nu s-a ținut de cuvânt, i-a promis un salariu bun, l-a redus. A construit o afacere în dezvoltare prin eforturile ei, prin contactele ei, și-a pus reputația în joc și din senin i-a redus termenul proiectului cu trei ani.

Nu era furioasă? am întrebat-o. Eu mă simțeam furioasă și nu slujba mea era în joc. Mi-a spus că nu era sigură, poate puțin, dar se simțea mai degrabă dezamăgită. Apoi a început imediat să vorbească despre lucrurile pe care le învăța și a spus că a durat mult, dar a reușit să-și depășească frica de necunoscut, iar acum căuta cele mai bune oportunități, ceea ce făcea ca

fiecare zi să fie cea mai bună. Trebuia să-mi controlez sentimentele, să recunosc provocările cu care se confrunta și să-i susțin optimismul.

Cealaltă chestiune pe care Cindy dorea s-o explorăm era legată de reluarea relației cu Elliott. Fusese cel mai bun prieten al ei timp de câțiva ani după terminarea facultății și se distrau bine împreună. După o petrecere memorabilă, au început să iasă împreună și să se logodească. În discuțiile cu mine se concentra asupra despărțirii. Două aspecte semnificative îi lăsaseră „o mare durere" în suflet. Mama lui Elliott nu credea că Cindy era suficient de bună pentru fiul ei preferat. A început să provoace haos din momentul în care s-au logodit, spunând că va boicota nunta, refuzând să cheltuie vreun ban pentru un astfel de eveniment și lăsând mesaje lungi și furioase, uneori amenințătoare, pe telefonul lui Elliott. Era „cea mai furioasă femeie de pe planetă", dar Cindy credea că putea face față furiei și că ar putea avea o nuntă discretă, cu puțini invitați, însă Elliott nu i s-a împotrivit mamei sale. „S-a retras în peștera lui" și nunta a fost anulată.

Din câte înțelegeam, nu au ajuns niciodată la un consens în următoarea privință: anulaseră ceremonia, dar era de la sine înțeles că tot se vor căsători. Versiunea lui Elliott era că anulaseră logodna.

O suferință mult mai intensă era legată de un avort pe care îl făcuse Cindy. Din nou, ea credea că fusese destul de clară când spusese că dorea să păstreze sarcina, dar „tăcerea lui era asurzitoare". Tânără, fără o slujbă sigură, fără relații, a avut senzația că nu putea să facă asta. Și-a acoperit fața cu mâinile și mi-a spus, pe un ton nesigur, cum presupusese că, odată dusă la bun sfârșit, întreruperea de sarcină va rămâne doar un sacrificiu dureros, dar nu avusese idee că nu se va împăca niciodată cu asta. A plâns cu suspine, regretând decizia acum și, poate, pentru totdeauna. După ce lacrimile s-au oprit, a urmat o tăcere prelungă, până când durerea a cedat și gândurile ei au reușit să-și recapete claritatea. Ochii ei de tanzanit mă priveau plini de regret, în timp ce-mi spunea că în cele mai multe zile își imagina copilul în carne și oase și se ruga pentru el, se ruga să fie iertată pentru decizia ei. Încheind într-o notă pozitivă, era recunoscătoare să fi avut o experiență atât de intensă din care să învețe.

M-am simțit profund mișcată și mi-am dat seama că avea două voci care n-ar fi putut niciodată să rezoneze: vocea pragmatică, vocea care îi spunea că

nu era momentul potrivit pentru un bebeluș, și vocea inimii ei, îndurerată pentru viitorul de care această decizie a lipsit-o, nelăsându-i decât imagini ale unui copil pe care nu-l va cunoaște niciodată și de care îi va fi dor pentru totdeauna.

Ideal ar fi fost să explorăm împreună ce era important pentru ea în viitor, în privința lui Elliott, dar m-am trezit punându-i întrebări directe, forțând-o să se protejeze, când nu eram sigură că va face asta. Puteau oare să găsească o modalitate de a-și construi încrederea, vorbind mai deschis unul cu celălalt? Ar fi Elliott capabil să rămână lângă ea în fața dificultăților? Cum se puteau descurca în privința mamei lui? Care erau lucrurile în care credeau amândoi? Care erau visurile lor? Cine era ea când se afla lângă el?

Mi-a spus că-l iubea. Putea să fie ea însăși lângă el, iar el și-a cerut iertare pentru modul în care gestionase lucrurile. Au plâns amândoi pentru copil. Ea voia să se asigure că nu repeta un ciclu și că nu se va întoarce la el de frica de a nu rămâne singură, dar își putea imagina că vor îmbătrâni împreună. În anul de după despărțirea lor, a încercat să meargă la întâlniri, a folosit Tinder și Bumble, dar a găsit această experiență brutală. S-a simțit ori plictisită, ori, mai rău, insultată de bărbații care îi transmiteau într-o manieră agresivă că doreau să facă sex cu ea. Perspectivele lor de viață erau semnificativ diferite de ale ei, ceea ce pentru ea a fost o experiență alienantă. Nu a întâlnit pe nimeni care să aibă calitățile lui Elliot — nimeni nu era la fel de amuzant, de deștept sau de atrăgător. Mi-am dat seama că inima ei făcuse deja alegerea. Mi-am păstrat scepticismul, dar nu eram mama ei: eram terapeuta ei. Rolul meu era să indic potențiale dificultăți, nu să-i influențez alegerile de viață.

În următoarele săptămâni, Cindy a fost eliminată din afacere într-un mod brutal. Partenerul ei de muncă, Todd, în care avea o încredere deplină, cumpărase afacerea de la investitor fără știrea ei. Promisiunile de salarii compensatorii și de costuri pentru mutare au fost anulate. Nu a primit nimic. Mai rău, numele ei era legat de o parte dintre datoriile companiei și era hărțuită de recuperatori. Cindy era lefteră. Nu-și putea plăti chiria și a trebuit să se mute în apartamentul unei prietene, unde dormea pe o canapea. Arăta palidă și tulburată. Era șocată de cât de repede fusese exclusă, dar era hotărâtă să-mi zâmbească în continuare.

Investitorul ei, căruia în mintea mea îi spuneam Debarasorul, o suna în toiul nopții și o bombarda cu întrebări, cerându-i grafice și declarații financiare. Cindy se trezea la primele ore ale dimineții într-o baltă de transpirație rece, înfricoșată. Uneori anxietatea ei escalada, suferind atacuri de panică. I-am sugerat, fără să pun prea tare accentul pe lucrul acesta, că atitudinea ei reflexă era „o să fie bine“, chiar dacă nu eram sigură că ar fi putut să fie, dat fiind tot ce se întâmpla. Cindy mi-a spus: „Mă simt tristă și dezamăgită. Într-un fel, e o ușurare. Mă bucur că se termină“. Presiunea ultimelor șase luni fusese copleșitoare.

Cindy avea dreptate: ca primă reacție, „o să fie bine“ denota o atitudine destul de bună, pentru că o menținea în toate mințile, în mijlocul furtunii. Dar dacă rămânea acolo, n-o mai ajuta. Anularea durerii pierderii însemna și anularea capacității ei de a simți bucuria. Nu ne putem suspenda un sentiment, fără să ne suspendăm capacitatea generală de a simți. Asta însemna că trebuia să-și îngusteze lățimea de bandă a emoțiilor, pentru a putea rămâne acolo, ceea ce ar fi putut să-i anuleze capacitatea de a se implica pe deplin în propria viață. Dar era la început, iar eu nu trebuia decât să observ ce făcea pentru a se liniști. Cindy a început să picteze și să-și exprime creativitatea, debușeuri pentru gândurile și emoțiile ei neliniștite. O calmau emisiunile amuzante de la televizor. O ajuta întotdeauna să alerge, mai ales dacă nu putea să doarmă. Dar ceea ce funcționa cel mai bine era să fie alături de prieteni, să-și descarce sentimentele și să-i lase s-o facă să râdă.

Am tendința de a nu-mi lua mintea de la clienții aflați în plină criză; am zâmbit când m-am gândit la ea mai târziu și mi-am dat seama cât de întipărită este cultura îngrijirii de sine în viața milenialilor. Nu e minunat? Pentru un contemporan de-ai mei de 30 și ceva de ani ar fi fost de neconceput ideea de a avea la îndemână opțiuni de îngrijire de sine la care să apeleze în situații disperate. Calmantul lor de încredere era o cantitate mare de alcool.

Nu ar fi trebuit să-mi fac griji că Cindy ar evita procesarea pierderii. În următoarele câteva săptămâni, când a început să primească e-mailuri amenințătoare de la avocați și când a descoperit amploarea trădării lui Todd, dezamăgirea ei inițială s-a transformat în furie. Cel mai tare o rănea faptul

că ceilalți asociați apropiați merseseră înainte, cu noua afacere. Mai ales comportamentul unei anumite femei, care îi spunea lui Cindy „sora mea“, era exasperant. I-a sugerat să se roage împreună și îi trimitea citate motivaționale. Dacă ar fi fost sinceră și ar fi recunoscut că trecuse de partea lui Todd pentru că avea nevoie de bani și dacă și-ar fi cerut scuze, recunoscând cât de greu trebuie să-i fi fost lui Cindy, poate că prietenia ar fi supraviețuit. Dar să facă pe sfânta era intolerabil.

Era vorba de o pierdere importantă, iar travaliul lui Cindy nu era diferit de doliu. Era un proces de susținere a exprimării sentimentelor ei și de a o ajuta să se adapteze la această nouă realitate nedorită. Era important să înțeleagă ce s-a întâmplat. Cindy avea nevoie de o narațiune care să aibă sens, care să aibă început, cuprins și încheiere, care să-i permită să se împace cu ea din punct de vedere cognitiv, următorii pași fiind influențați de această înțelegere.

A fost crud faptul că, așa cum se întâmplă adesea într-un proces de doliu, furia lui Cindy a trecut rapid de la investitor și de la Todd asupra ei înseși. Se simțea furioasă din pricină că nu avusese mai multă grijă de ea. Se condamna pe ea însăși: ar fi trebuit să insiste asupra încheierii unui contract. „Eu am făcut totul în afacerea aia și acum plec cu mâna goală. Am senzația că au furat de la mine.“ Își dorea să fi plecat mai devreme, să nu fi oferit atât de mult. Știa că, dacă ar fi trebuit să-i dea un sfat unei prietene, ar fi încurajat-o să plece în momentul în care apăreau primele semnale de alarmă. I-am spus că mi se pare interesant faptul că fusese avertizată din vreme să nu aibă încredere în investitor și că existaseră îndoieli și în privința lui Todd, dar ea a continuat. Cindy a părut surprinsă. „Ah, nu știu de ce fac asta“, a spus, învârtindu-și inelul pe deget, căutând răspunsul. „Vreau să le acord oamenilor prezumția de nevinovăție… În ce moment ești neîndurător dacă nu le acorzi prezumția de nevinovăție?“

Înțelegeam dilema ei: nu voia să-și piardă încrederea în oameni, să ajungă o femeie amară și țeapănă. În același timp, încrederea oarbă a rănit-o. Unde e granița înțeleaptă între încredere și neîncredere? Cindy nu rămăsese parte din afacere doar din cauza modului în care judeca oamenii. Dorința ei de a prospera, care, sincer vorbind, găsise o ocazie unică de a se împlini, s-a impus în fața instinctelor ei: spera ca eforturile ei și un strop de noroc să-i

aducă ceva mai bun. Am văzut și la alți oameni această orbire provocată de dorința și de ambiția aproape adictivă de a reuși.

Oricât ar fi fost de complicat, știam că Cindy era suficient de robustă pentru a rezista în fața talazului care urma să vină. Când suferea, suferea profund. „Lumea mea, casa mea, banii mei s-au dus. Toate lecțiile pe care n-am vrut să le învăț, ca să nu mai zic de anii din viața mea, pentru un om pe care nu-l respect. E atât de dureros.“ Tot nu putea să doarmă, așteptând într-o frică înghețată, apoi prinsă de gânduri furioase și ruminative împotriva tuturor celor care o trădaseră. Asemenea unei femei care-și face rău urmărindu-și fostul iubit pe Instagram, își provoca crize de durere, urmărind aplicația pe rețelele de socializare. Dieta ei sănătoasă a zburat pe fereastră, iar cinele bogate, alături de Elliot, care continua s-o curteze, o făceau să se simtă îngreunată. Interacțiunile cu avocați și agonia afacerii îi provocau fie lacrimi, fie panică.

Într-o dimineață și-a dat seama că îi fusese suspendat telefonul. A fost cuprinsă de frică. Nu avea bani — nu știa sigur nici dacă avea suficienți bani cât să mănânce. Cu toate astea, când fosta ei companie i-a cerut să semneze un contract de confidențialitate, a refuzat. N-au putut să-i cumpere tăcerea sau etica. Ea voia să se folosească de această experiență ca studiu de caz pentru ce nu se face. Dorea să demaște comportamentul lor lipsit de verticalitate.

Deși Cindy își dădea voie să simtă durerea, avea și momente de încredere și speranță. A primit două oferte de angajare la companii mari, care i-ar fi rezolvat problemele legate de carieră și criza financiară acută în care se afla. A ajuns la a cincea rundă de interviuri și știa că experiența și cunoștințele ei erau valoroase; nu avea bani, dar învățase multe. Elliot i-a repetat dorința lui de a se împăca, iar ea a fost de acord să se mute cu el.

În timp ce vorbea despre el, își ținea cana lipită de obraz, iar căldura atenției lui îi făcea chipul să strălucească. Nu fusese pe deplin conștientă de cât era de speriată, până când n-a mai fost singură. Adesea, nu știm că ne lipsește ceva, până nu descoperim lucrul respectiv. El îi spunea neîncetat cât de mult o iubea și că era al ei. Era pregătit să se căsătorească și să facă un copil, oricând ar fi vrut ea. A plâns, arătându-i dragostea pe care i-o purta și ea a

simțit din partea lui o deschidere pe care n-o percepuse înainte. Dar de data asta nu voia să repete aceleași greșeli. Acum nu se mai repezea.

A scris un document ce cuprindea condițiile ei, document în care și-a exprimat toate așteptările pe care le avea de la el: să vorbească mai deschis cu ea, să o susțină în interacțiunile cu mama lui, să găsească noi modalități de a face față dificultăților. El a fost de acord, repetând cât de mult o iubea, spunându-i că nu crede în divorț. Dintr-un anumit punct de vedere, fusese umilitor să se întoarcă în apartamentul lui, de unde plecase după ruperea logodnei. Se întorsese de unde plecase, iar acum avea și mai puțin. Dar se simțea în siguranță. Era fericită cu Elliott.

În următoarele două luni, speranțele lui Cindy s-au prăbușit din nou. Nu a obținut niciuna dintre slujbe. Intervievatorii nu i-au dat niciun feedback, ceea ce a făcut-o să-și imagineze tot felul de motive negative. Dar o prietenă i-a spus: „Ești tot tu. Ai abilitățile pe care le aveai și până acum. Folosește-le“. Reziliența înnăscută a lui Cindy și-a spus cuvântul. Era descurcăreață. A apelat la toți cunoscuții și la oameni pe care nu-i cunoștea, în căutarea unei piste care s-o conducă spre găsirea unei slujbe. Când vorbea despre asta, simțeam în corp forța energiei ei, puterea ei de convingere. Încrederea pe care o avea în ea însăși m-a inspirat să cred instinctiv în ea — îmi puteam imagina că-i ofer o slujbă în doar câteva minute. Imaginea care mi-a venit în minte a fost posterul „GIRL POWER“[4], cu raze de energie de jur împrejur.

În câteva săptămâni, a reușit să obțină două proiecte de consultare și apoi încă patru. Muncea mult și dorea să aibă rezultate peste așteptări, astfel încât să-și mulțumească clienții. Asta însemna că avea suficienți bani pentru a se întreține. Pfiu! Aveam senzația că Cindy era imaginea reprezentativă a citatului din Epictet: „Important nu e ce ți se întâmplă, ci cum reacționezi“. Speranța ei înnăscută, alături de hotărâre și de simțul moralității, o făceau să nu cedeze când era la pământ. Ea se ridica.

O lovitură mult mai puternică a venit în momentul reînnoirii contractului de închiriere a apartamentului lui Elliott. Cindy a sugerat să semneze împreună, iar el a refuzat. De fapt, voia ca ea să se mute.

A fost un adevărat șoc. „Nici măcar nu am cuvinte să-ți spun cât de dezamăgitor a fost. Pur și simplu mi-a tăiat răsuflarea.“ Credea că le mergea foarte bine și reveneau la o relație de apropiere. Cindy l-a chestionat în legătură cu declarațiile lui despre căsătorie și copii, iar el s-a retras. Nu putea să-i răspundă. Când a adus din nou vorba despre asta, el a început să plângă și nu se mai oprea, „Dar nu zicea nimic“. Ea nu reușea să priceapă ce se întâmplase. Din momentul acela, a început să observe cum el se retrage treptat. Nu mai făceau sex, ceea ce până atunci se întâmpla frecvent și reprezenta principalul lor mod de comunicare. O înghețа abisul rece care se căsca între ei când erau amândoi în pat, dar departe unul de celălalt. Din fericire, a găsit prin rețeaua ei de prieteni un apartament ieftin de închiriat pe trei luni și s-a mutat.

Când i-am cerut clarificări în legătură cu motivele pentru care s-au despărțit, Cindy mi-a spus că nu au avut „discuția“. Nu voia să-i dea un ultimatum. Eu am pus în cuvinte ceea ce era extrem de evident — amândoi evitau discuțiile importante. A spus că ea încercase, dar fără niciun rezultat. Cindy avea senzația că, odată ce-ar fi avut suficient spațiu, după ce se va fi mutat, vor reuși să vorbească mai deschis. Eu am mai insistat totuși, sugerându-i că o trata ca pe un chiriaș, nu ca pe o prietenă. Mă îngrijora faptul că politețea cu care se tratau unul pe celălalt masca valoarea pe care o aveau unul pentru altul și că evitarea dificultăților dintre ei nu le reducea importanța.

Cindy nu s-a împotrivit. A fost de acord cu faptul că era puțin probabil ca relația lor să se îmbunătățească — suferise prea mult alături de el. „Dar“, a spus ea și era un „dar“ important, „îl iubesc profund. Cred că e un om minunat. Sper în secret că lucrurile se vor schimba.“ Cindy plângea și era speriată. Și-a șters lacrimile cu degetul mare și le-a făcut să dispară de sub ochii ei.

Simțeam durerea ei în piept. Aveam dorința instinctivă de a o alina și i-am lăsat spațiu să plângă. În timp ce plângea, mi-a spus: „Tânjesc după puțină pace. Știu că pacea vine din interior și am multe lucruri pentru care să fiu recunoscătoare, dar a fost atât de greu. Sunt pregătită să fiu productivă și să-mi revin… Încă îl iubesc mult, dar nu mi-e teamă să fiu singură. Știu că pot să fiu împreună cu cineva și să mă simt singură…“ Cindy era în epicentrul

necunoscutului. Voia ca relația lor să continue, dar înțelegea din comportamentul lui Elliott că asta era foarte puțin probabil, deși pentru moment nu era nimic clar. Atitudinea ei era atitudinea unei supraviețuitoare: speranța o ținea la suprafață și o ajuta să se ridice când era la pământ.

Nu-mi plăcea Elliott. Dar relațiile de cuplu au propriile reguli, un du-te-vino specific fiecăreia — nu puteam să evaluez relația lor doar din ce-mi spunea Cindy. Rolul meu era să-i ofer sprijin pe acest tărâm inconfortabil al necunoscutului. Ei trebuiau să ajungă în cuplu la propria hotărâre.

Când s-a mutat, Cindy a fost surprinsă de cât de liniștită se simțea. Traiul împreună cu Elliott, cu toate tensiunile lor neverbalizate, îi blocase capacitatea de procesare a propriilor emoții. Mi-a vorbit despre tatăl ei, o figură destul de distantă. Mama ei se ocupase de creșterea copiilor și fusese o femeie iubitoare. Tatăl ei știa foarte puține despre viața ei. Părea să trăiască în lumea lui, departe de toți ceilalți. Cindy avea senzația că-și caută tatăl, că încearcă să-și găsească normalitatea. Ne-am întrebat cum a influențat asta relația ei cu bărbații. Cindy vedea o paralelă cu Elliott: recrea aceeași absență și se agăța, sperând la o legătură. Am invitat-o să continue, dar m-a blocat. Nu voia să ajungă la procesele ei inconștiente. Era mulțumită să știe ceea ce știa conștient, iar terapia abisală nu era pentru ea.

Pe de altă parte, imaginea mamei ei era foarte clară: o mamă puternică, iubitoare, care o presa pe Cindy fie să se căsătorească cu Elliott, fie să se întoarcă acasă. Îi tot spunea cât de multe dintre prietenele ei de la școală se căsătoreau: era festivalul nunților în Arkansas. Nu-i plăcea faptul că Cindy nu respecta convențiile și îi trimitea anunțuri de slujbe locale, sugerându-i noi parteneri din orașul lor. Cindy nu a cedat. Simțea iubirea mamei ei, dar nu voia să fie controlată de ea. Unul dintre motivele pentru care plecase la San Francisco a fost acela de a se elibera de normele Sudului. Voia să fie o femeie independentă și să-și construiască propria viață.

O lună mai târziu, nu am fost surprinsă s-o aud spunându-mi că avea senzația că travaliul nostru ajunsese la final. Relația ei cu Elliott se îmbunătățise. Încă nu avuseseră „discuția“, dar vorbeau în fiecare zi, ieșeau de câteva ori pe săptămână și reaprinseseră pasiunea sexuală. Cindy părea fericită. Era mult mai liniștită. Grijile ei financiare dispăruseră pentru moment și voia să se bucure de apropierea lui Elliott, fără să forțeze

căsătoria: logodna îi epuizase pe amândoi. Mi-a reamintit, întru câtva vehement, că una din două căsătorii eșuează. Relația lor era satisfăcătoare și avea senzația că ea însăși reușea să se pună pe picioare. Stima ei de sine era ceva mai ridicată și, prin practici de autoîngrijire, ajunsese să simtă că se vindecă — în sfârșit. Își dorea să aibă încredere și să se bucure de apropierea lor. Nu avea nevoie să facă următorul pas — pentru moment sau niciodată.

Reflecții despre muncă

Munca ne face bine. Trebuie să muncim ca să plătim facturile și suntem meniți să muncim, să producem. În cazul unora dintre oameni, munca este definitorie pentru identitatea lor. Pentru alții, slujba este doar o modalitate de a pune mâncare pe masă. Este șocant faptul că, în conformitate cu statisticile Fundației Joseph Rowntree, numărul muncitorilor săraci din Marea Britanie a ajuns la 4 milioane în 2017, adică aproximativ unul din opt angajați trăiesc acum sub pragul sărăciei, deși sunt angajați. Însă, conform unui studiu recent, majorității oamenilor le place propria slujbă și doar 10% sunt nemulțumiți de serviciul lor.

Munca este esențială în viețile noastre. Pentru cei mai mulți dintre oameni, este ceea ce fac în cea mai mare parte a timpului, este ceea ce le oferă scop, sens și identitate, în nenumărate moduri conștiente și inconștiente. Pentru mulți, munca este locul în care înflorește cel mai bun sine al lor: să vadă efectul muncii lor, să aibă o direcție de călătorie și o echipă în care să lucreze sunt lucruri care le dau putere și senzația că se dezvoltă. Dacă viața noastră personală poate părea complexă sau dureroasă și incontrolabilă, se poate ca uneori munca să ne salveze și să umple golurile, așa cum nimic altceva nu o poate face. În cazul celor 10% cărora nu le place slujba lor (6% o urăsc), munca poate fi locul în care simt că nu dețin controlul, în care se simt controlați, înjosiți sau pur și simplu plictisiți. Lipsa autonomiei sau un șef incompetent se numără printre principalii factori care îi fac pe oameni să-și urască slujba. În mod ideal, pentru a avea un sentiment de bine, avem nevoie ca fiecare aspect al vieții noastre să funcționeze într-un mod optim: relațiile, sănătatea și munca. Acestea sunt interconectate și se modelează unele pe celelalte. Însă cercetările arată clar că cei care nu muncesc o duc mai rău sub toate aspectele.

Date statistice: ancheta realizată în 2017 de UK YouGov

Întrebați cât de mult le place slujba pe care o au:

45% au răspuns că le place slujba lor

17% își adoră slujba

20% au răspuns că nu le place, dar nici nu le displace slujba lor

10% au răspuns că le displace slujba lor

67% dintre persoanele din clasa mijlocie din eșantion au răspuns că le place sau își adoră slujba

55% dintre muncitorii din eșantion au răspuns că le place sau își adoră slujbă

Femeile au o probabilitate mai mare decât bărbații de a spune că le place/își adoră slujba: 68% în comparație cu 58%

Întrebați dacă ar prefera să aibă o slujbă pe care o urăsc, bine plătită, sau o slujbă pe care o adoră, dar prost plătită, 64% au răspuns că ar prefera să aibă o slujbă pe care o adoră și care este prost plătită

Cultura și climatul mediului de muncă din Marea Britanie au trecut prin schimbări exponențiale în ultimii 50 de ani, cu o viteză și mai mare în ultimii 10 ani. Schimbările majore constau în faptul că 48% din forța de muncă este acum formată din femei și în trecerea de la o economie bazată pe manufactură la industria serviciilor. Nivelul de trai a crescut: în stabilitatea oferită de pace, veniturile gospodăriilor s-au dublat, deținerea de proprietăți a crescut inexorabil și oamenii trăiesc mai mult decât oricând până acum. În ciuda creșterii datoriei, se pare că oamenii o duc mult mai

bine, iar în acest climat, atitudinea lor față de muncă se schimbă, de la profit ca definiție unică a succesului, la găsirea sensului propriei vieți în muncă. Cercetarea realizată de YouGov indică faptul că 64% din populație preferă să aibă un salariu mai mic, dar o slujbă plăcută și doar 18% ar alege o slujbă bine plătită pe care o urăsc.

Noua așteptare pe care generațiile X și Y o au de la muncă este aceea că ea ar trebui să constituie un mediu propice de dezvoltare, un spațiu în care ei și companiile lor să lucreze pentru binele tuturor, ceea ce reprezintă o sursă de inspirație, atunci când oamenii cred că ceea ce fac e important. Încearcă să găsească un echilibru între muncă și timp liber și caută slujbe flexibile. Impresia mea este că, în condițiile în care instituția religiei a rămas în urmă, munca a început să umple golul lăsat de credință. Este locul în care ne strângem laolaltă și de care aparținem, unde avem aceleași obiective și convingeri. Asta mă face să mă gândesc la ierarhia nevoilor a lui Abraham Maslow: acum, că nevoile noastre de bază sunt îndeplinite în cazul majorității — hrana, îmbrăcămintea și un acoperiș deasupra capului, necesitățile de la baza ierarhiei —, căutăm dezvoltarea și pasiunea la locul de muncă.

Conform unui raport al Comisiei Oxford Martin pentru Generațiile Viitoare, 47% dintre slujbele din prezent de la nivel global riscă să dispară din cauza automatizării; altă cercetare arată că e vorba de 30% dintre joburile din Marea Britanie, care vor dispărea până în 2030. Dată fiind a patra revoluție industrială a erei digitale, predicția este că, până în 2020, 40% din forța de muncă va fi formată din contractori independenți. Nu poate fi subestimată importanța solicitării de forțe politice globale care să planifice pe termen mai lung soluționarea celor mai mari provocări care ne modelează viitorul: cum ar putea generațiile următoare să se dezvolte în același mod pe care noi l-am considerat ca fiind unul dat, dacă nu au abilitățile și mediul care să le permită asta?

Putem vedea din studiile de caz asupra lui Caz, Rachel, Heinrich și Cindy că relația unei persoane cu munca va fi influențată de origine — de norocul la loteria vieții, sub aspectul poziției sociale, al educației și modului în care au fost crescuți. Modelele de rol pe care le-au întruchipat părinții lor au fost formatoare și au indicat o direcție pe care s-o urmeze sau căreia să i se

împotrivească. Nu trebuie să subestimăm niciodată importanța modelelor de rol. Domeniile lor specifice de interes, combinate cu abilitățile lor naturale și cu un dram de noroc, au hotărât care au fost primele lor slujbe. Cu siguranță, dacă nu le-a plăcut slujba, dacă au fost concediați sau dacă s-au simțit ambivalenți, asta a avut un efect major asupra stării lor de bine și asupra calității vieții lor. Succesul, deși adesea judecat din exterior, în funcție de factori ca bani sau putere, nu poate fi privit cu adevărat decât din pielea fiecărei persoane în parte.

Când suntem întrebați cu ce ne ocupăm, întrebarea poate părea inofensivă, însă răspunsul nostru le va permite celorlalți să facă presupuneri cu privire la ce fel de persoană suntem, cât de bine plasați suntem, unde anume ne aflăm în clasamentul „supraviețuirii celui mai bine adaptat“. Răspunsul va influența modul în care vor reacționa în ceea ce ne privește, dar și sentimentul propriei noastre identități și chiar stima noastră de sine. Este posibil să existe un du-te-vino între, pe de o parte, cine credem noi în mod autentic că suntem și ce înseamnă asta pentru profesia noastră și nevoia de a fi valorizați de către ceilalți, pe de altă parte. Merită să ne acordăm timp pentru a reflecta și pentru a discuta cu ceilalți propriile valori și evaluări ale succesului — și este important să știm că a ne compara cu ceilalți reprezintă o cale directă către nefericire.

Ieșirea la pensie

Heinrich a avut o relație bună cu munca lui. A avut parte de un nivel suficient de stimulare, pentru a-i menține concentrată atenția și un nivel optim de mulțumire; continua să-l pasioneze, îi dădea sens, iar el reușea să mențină un echilibru între muncă și timp liber. Cercetările arată că pasiunea îi poate face pe oameni să se concentreze doar asupra muncii și să piardă acest echilibru armonios, viața de acasă având de suferit. Heinrich era în mare măsură un om al generației lui — a avut parte de stabilitatea și de siguranța unei singure slujbe pe parcursul întregii vieți și de acolo a și ieșit la pensie. A dus viața occidentală tradițională, formată din trei etape: educație, muncă și pensie. Este foarte puțin probabil ca lucrurile să stea în același fel pentru următoarea generație.

Pentru cei a căror valoare de sine a fost legată exclusiv de profesie este înfricoșătoare confruntarea cu un viitor lipsit de această componentă. În cazul lor, un obstacol care apare frecvent în calea pensionării este nevoia profundă de a lăsa o moștenire, tendință numită uneori Complexul Edificiului; astfel de oameni se tem de vidul pe care absența muncii îl lasă în viața lor. Există o mare probabilitate ca absența muncii să expună acele domenii ale vieții care au fost ignorate, cum ar fi prieteniile, relațiile cu cei dragi sau dezvoltarea altor interese și hobby-uri. Cei care pun în locul relațiilor de muncă noi prietenii o duc mai bine.

Este important să știm că transformarea pe care ieșirea la pensie o angrenează în viața unei persoane e enormă, chiar și în cazul celor care își doresc să se pensioneze. Ei își pierd identitatea bazată pe apartenența la o organizație sau la un sistem mai puternic decât individul. Nu mai beneficiază de susținerea zilnică a vieții sociale și a relațiilor de la locul de muncă, fiecare cu propriul limbaj și conversații specifice, cu obiectivul, structura, economia, responsabilitatea și statutul perceput. De fapt, lasă în urmă tot ce au știut pe parcursul întregii lor vieți de adulți. Este cu siguranță o pierdere, care adesea trece nerecunoscută. Este concepută mai degrabă

mecanic, ca și cum ar fi o parte normală a vieții, fiind adesea luată în râs, fără recunoașterea consecințelor profunde pe care le are la nivel psihologic. Și nu sunt deloc puține.

La fel ca în toate celelalte aspecte ale vieții, nu există un absolut. Pensionarea înseamnă lucruri diferite pentru oameni diferiți, în momente diferite ale vieții lor. Pensionarea poate fi o sabie cu două tăișuri: poate avea beneficii în privința sănătății, de exemplu, prin reducerea nivelului de stres, mai mult timp disponibil pentru sport, mai mult timp pentru socializare. Cu toate astea, poate avea și un efect negativ asupra sănătății și stării de bine: timpul liber poate duce la un consum mai mare de alcool, la o spirală descendentă a imobilității și la dezvoltarea unor obiceiuri proaste. Se poate ca nivelurile de stres să fi fost atât de ridicate, încât lucrul acesta să nu poată fi schimbat, menținându-se efectele negative pe termen lung. O cercetare realizată de Institutul pentru Activități Economice a descoperit că pensionarea determină o creștere de 40% a riscului de depresie clinică și un procent impresionant de 60% de apariție a cel puțin unui diagnostic de boală fizică. Pensionarea timpurie este și mai rea: în general, studiile au arătat că are un efect negativ asupra sănătății și că determină o rată mai ridicată a mortalității.

Sănătatea este un motiv bun, printre altele, de a continua munca și de a găsi ceea ce acum se numește „muncă de tranziție“ (bridge employment). Cei care au avut slujbe interesante, care au muncit cu plăcere, au o probabilitate mai mare de a dori să continue să lucreze cu jumătate de normă. Cei care au fost obligați să iasă la pensie pot la rândul lor să caute slujbe temporare, în speranța de a recâștiga control și statut, dar se poate ca încrederea în ei înșiși să aibă de suferit din cauza pensionării forțate. Cei care aleg să iasă la pensie mai devreme și care doresc să continue să lucreze au o probabilitate mai mare de a reuși.

Există adesea diferențe între bărbați și femei în ceea ce privește ieșirea la pensie. Femeile, în general, sunt mai preocupate decât bărbații de calitatea căsniciei: tranziția spre pensionare este mai ușoară, dacă își percep căsnicia ca fiind înfloritoare. Bărbații, însă, dat fiind faptul că, în mod tradițional, sentimentul lor de sine este în mai mare măsură dependent de slujbă, pot să găsească dificilă ieșirea la pensie. Este posibil ca, dintr-odată, cuplurile să

descopere că petrec mult mai mult timp împreună decât au făcut-o vreme de mulți ani, fără camuflajul muncii și al copiilor de care au avut grijă. Schimbarea acestei dinamici poate fi interesantă, dar are potențialul de a provoca tulburări masive: „Nu m-am măritat cu el ca să-i pun masa“. Evident, se descurcă bine cuplurile care depun eforturile afective necesare pentru a găsi o nouă normalitate.

Cercetările arată că, în cazul celor divorțați, care nu și-au găsit un alt partener, pensionarea este deosebit de dificilă, dat fiind că se confruntă atât cu o diminuare a veniturilor, cât și cu absența fostului partener, cu care să construiască o nouă viață împreună.

Unul dintre modurile în care cuplurile pot scrie un nou capitol împreună este prin intermediul nepoților. Rolul de bunic a devenit din ce în ce mai important în contextul în care ambii părinți lucrează. Bunicii activi resimt o nevoie mai redusă de a se angaja, pentru că găsesc împlinire, bucurie și plăcere în relația cu nepoții lor. În plus, prezența bunicilor susține succesul copiilor lor în propriile cariere. Mulți dintre aceștia se află în plină vâltoare a vieții și își pot accelera progresul în carieră, de vreme ce nu sunt nevoiți să-și facă griji în ceea ce privește îngrijirea copiilor. Este o situație în care toată lumea câștigă: bunicii, care le oferă copiilor lor posibilitatea unei traiectorii mai bune în carieră, dar și aceștia din urmă, care au șansa să iasă la pensie cu mai mulți bani: cercetările au arătat că dezvoltarea carierei în perioada de mijloc a vieții este un factor important pentru veniturile de la pensionare.

Criza de la sfertul vieții

Caz se situa la celălalt capăt al spectrului. I-a fost extrem de dificil să-și găsească o slujbă care să-i placă, o slujbă care să fie plătită sau care să fie sigură. Experiența lui este confirmată de cercetări recente, care au arătat că aproape 80% dintre cei care au absolvit facultatea se simt presați să reușească în privința carierei, a relațiilor sau a câștigurilor financiare. Pentru 61% dintre tineri, să-și găsească o slujbă sau să-și construiască o carieră care să le ofere provocări a reprezentat principalul motiv de anxietate, în mai mare măsură chiar decât să-și găsească un partener de viață (47%) sau să-și achite creditul pentru studii (22%). Nu e surprinzător că se simt anxioși, dată fiind probabilitatea redusă ca prima lor slujbă să fie una semnificativă. În general, primele slujbe sunt repetitive și plictisitoare, fără laude sau valorizări regulate din partea șefului.

Trecerea de la statutul de student la cel de angajat în câmpul muncii corelează cu perioada unei dezvoltări și a unei transformări uriașe, care poate provoca multă anxietate și care poate diminua sentimentul identității, amplificând vulnerabilitatea. Psihologul american Jeffrey Jensen Arnett vede această perioadă ca pe o nouă etapă de dezvoltare, pentru care a introdus sintagma „vârstă adultă emergentă“, perioadă desfășurată între sfârșitul adolescenței și vârsta de aproape de 30 de ani, sintagmă similară conceptului de „adolescență“, introdusă în anii 1950.

Este cu siguranță adevărat că generația părinților și cea a bunicilor din epoca industrializată se simt frustrate când se compară cu copiii lor de acum, aceștia funcționând într-o stare ambiguă, fără angajamente sau pur și simplu neștiind ce să facă. Ar fi de ajutor ca și părinții și copiii să recunoască și să accepte faptul că timpurile s-au schimbat. Îi afectează contextul oferit de faptul că și-au născut copiii, în mare, într-o perioadă de pace. Au fost de asemenea martori și au fost afectați personal de criza economică, care le-a schimbat perspectiva. Faptul că tinerii au fost adesea mai protejați și îngrijiți mai mult decât părinții lor le întârzie maturizarea, la

fel funcționând și prelungirea studiilor, populația universitară devenind acum mult mai mare. Considerăm adesea că perioada de până pe la 30 de ani este una caracterizată de experimentare și explorare, spațiu al multor posibilități, dar și al unor idei fixe. Este vârsta instabilității, fiind cuprinsă între adolescență și vârsta adultă, perioada în care oamenii își explorează identitatea, în care află cine sunt și ce își doresc de la iubire și de la muncă. Trebuie să recunoaștem și să înțelegem că, pentru mulți tineri, pragul vârstei adulte este mai aproape de 30 de ani. Cei zece ani de dinainte reprezintă căutarea locului lor în lumea adultă, descoperirea sinelui lor adult, formarea noilor familii de prieteni apropiați și testarea diferitelor slujbe.

Dată fiind probabilitatea ca adulții tineri de azi să muncească până la 70 și ceva de ani, este de înțeles faptul că nu vor să se așeze prea curând. Unii se aruncă cu capul înainte; alții încearcă de mai multe ori — pleacă de acasă și se întorc —, iar alții au senzația că abia s-au urnit. Pentru unii este entuziasmant, iar experiența lor variată și bogată de a călători în străinătate sau de a-și aprofunda studiile va da roade în viitor. Pentru o persoană cum e Caz, el fiind cu siguranță reprezentativ pentru mulți tineri, acesta este un proces dificil. Este o etapă mai dificilă decât am crede în general. Caz avea senzația, la fel ca mulți alți tineri, că ar fi trebuit să fie mai matur decât se simțea. De fapt, ciclul prin care a trecut el, de confuzie, lipsă de bani, de absență a structurii după absolvirea studiilor, l-a făcut să se simtă dezechilibrat. De asemenea, singurătatea resimțită într-un oraș mare și frica de a nu-și găsi locul l-au făcut să se îngrijoreze că nu-și va găsi niciodată centrul de siguranță.

Una dintre nemulțumirile lui Caz era aceea că primise prea puțină susținere și ghidare pentru găsirea unei slujbe. Fără îndoială, școlile și facultățile trebuie să-și susțină mai mult studenții în încercarea lor de a-și găsi slujbe relevante și oportunități de a-și face cunoștințe — de exemplu, prin intermedierea contactelor cu foști studenți. Se pare că instituția nu și-a făcut treaba decât pe jumătate, dacă studenții pleacă din școală calificați, dar fără nicio idee despre ce ar putea face cu asta. Dar și studenții trebuie să facă ce ține de ei, înainte de a pleca. Cercetările arată că studenții care identifică oportunități de angajare, cei care își găsesc locuri de muncă și care își asumă sarcina explorării carierei au o probabilitate mai mare de a-și găsi o

slujbă adecvată abilităților și intereselor lor. Studenții care apelează la consilierea de carieră au și o probabilitate mai mare de a ajunge unde își doresc. Trebuie să acceseze informații despre cum e „viața“ în domeniile și în profesiile care îi interesează, înainte de a absolvi instituția de învățământ. Atitudinea proactivă, alături de integrarea în rețele sociale, este considerată factorul cel mai important pentru obținerea celei mai bune slujbe după absolvirea facultății.

Experimentarea cu privirea ațintită asupra testării și descoperirii este o atitudine pozitivă. Dar „aterizarea“ într-o slujbă și rămânerea acolo de dragul siguranței este riscantă. Deciziile luate în această perioadă pot influența întreaga viață, mai ales în privința carierei și a relațiilor. Sunt hotărâri care trebuie luate cu o cât mai mare cunoaștere și conștiință de sine, după discuții și reflecții îndelungate. Sunt uimită de cât de des aud oameni spunând: „Am făcut ce-a vrut tata“; „M-am căsătorit cu el, crezând că e singura mea șansă“; „Am fost ca un somnambul până aproape de 30 de ani“; „Am picat pur și simplu în slujba asta, nu mi-a plăcut deloc, dar sunt încă aici, de 15 ani și tot nu-mi place“.

Aceste lucruri sunt legate de parcursul ulterior, ceea ce poate fi înfricoșător, mai ales pentru femei, în cazul cărora, începutul carierei are un efect clar și direct asupra traiectoriei viitoare a acesteia. Prima slujbă a unui bărbat este mai puțin importantă decât în cazul unei femei: dacă un bărbat are la începutul carierei o slujbă neînsemnată, acest lucru are un efect negativ mai mic asupra viitorului carierei sale (se consideră că experimentează, că își construiește sentimentul sinelui). Însă slujba inițială pe care o alege o femeie are un efect negativ mai pronunțat asupra avansării ei în carieră. Deși este probabil ca majoritatea femeilor să renunțe la o slujbă de jos cam după aceeași perioadă ca bărbații, calea lor ulterioară de promovare este mai lentă, dacă își iau și timpul necesar pentru a fi mame. Acest lucru indică faptul că, pentru cea mai reușită avansare în carieră, o femeie trebuie să înceapă de la cel mai înalt nivel posibil.

Unii numesc tinerii din ziua de azi „generația cu buza umflată“, temându-se că au fost lăsați în urmă încă dinainte să fi început măcar. Oportunitățile lor de carieră, de a-și cumpăra o casă și de a avea stabilitate sunt fragile, așa că ajungerea lor la adevărata vârstă adultă este blocată. Realistic vorbind, asta

ar putea însemna că viitorul lor presupune program de muncă mai lung, pe bani mai puțini, o vârstă de pensionare mai mare, taxe mai mari și mobilitate socială redusă. Sunt oameni care cred că viitorul tinerilor de azi a fost furat de generația părinților lor, „Baby Boomers“ și de politicieni — prin politici de austeritate, prin prioritizarea câștigurilor pe termen scurt, în defavoarea beneficiilor pe termen lung. Acești tineri s-au întors acasă și au ajuns să se bazeze pe Banca Mama și Tata, nu fiindcă așa au ales, ci din crâncenă necesitate. Categoria de vârstă de peste 50 de ani deține acum 75% din avuția națiunii. Acesta este grupul cel mai bogat de consumatori britanici, care a prosperat în epoca de după cel de-al Doilea Război Mondial, dar trebuie să facă mai mult pentru a proteja viitorul generațiilor care le urmează. Această stare de fapt modifică perspectiva tinerilor în privința lucrurilor importante și pune la îndoială credința părinților lor în „supraviețuirea celui mai bine adaptat“. Ei se întreabă dacă nu cumva deciziile lor de viață ar trebui să se bazeze pe un cadru afectiv și etic.

Carierele generațiilor X și Y sunt mai turbulente decât cele ale părinților lor. Tinerii știu că e probabil să aibă mai multe slujbe și chiar mai multe cariere. Din mai multe motive: globalizare, tehnologizare și creșterea speranței de viață. Asta poate însemna că unele organizații nu mai investesc în talentul lor, dat fiind faptul că nu se așteaptă să culeagă roadele unei investiții pe termen lung. Angajatorii dețin puterea: în 2010 erau 118 aplicații pentru fiecare slujbă. Există așteptări din partea tinerilor, dar ei nu prea pot să spere la succes, dat fiind că le lipsește stabilitatea unei organizații pe care să se poată baza. Din punct de vedere politic, se pune accentul pe puterea individului, pe libertatea de alegere și pe nemărginirea posibilităților. Însă se ignoră nevoia noastră înnăscută de a aparține unui trib, de a face parte dintr-o organizație în care individul să fie protejat de grup, în care să adere la scopul și la crezul ei. Asta este deopotrivă înfricoșător și, uneori, nesustenabil și îi poate face să renunțe înainte să înceapă.

Generațiile X și Y vor trebui să navigheze prin schimbare într-un mod pe care generația Baby Boom nici n-a trebuit să-l conceapă. Ar trebui ca tinerii să fie învățați despre procesul schimbării ca parte din programa oricărei facultăți, astfel încât să știe cum se desfășoară și ce pot să facă. I-ar ajuta să înțeleagă că nu-și pierd mințile: e normal ceea ce simt.

Oliver C. Robinson, psiholog specializat în criza de la sfertul vieții, spune că anxietatea tinerilor urmează un tipar format din patru etape: se simt blocați, reușesc să iasă din vechile tipare, resimt emoții turbulente și încearcă lucruri noi, reușind să ajungă la celălalt capăt al ciclului, ceea ce adesea apare ca dezvoltare. Reziliența poate fi predată, iar cei care învață să fie rezilienți vor avea reușite datorită dezvoltării propriilor instrumente cu care să facă față schimbării. Printre instrumentele folosite cel mai des sunt discuțiile cu prietenii și părinții, care pot anula vocea interioară critică, construirea unei structuri gestionabile, îngrijirea propriului corp și a propriei minți și faptul de a face lucruri pentru alții. Mai multe idei despre ce anume contribuie la construirea rezilienței se găsesc în capitolul Cei opt piloni ai forței interioare, la pagina 350.

Pierderea slujbei

Cindy era bine educată și nu ducea deloc lipsă de iubire. Era talentată, motivată, avea o bună etică a muncii și era rezilientă, toate elemente care duc la o carieră de succes. Și-a pierdut slujba când recesiunea a lovit SUA. După cum se întâmplă adesea în cazul pierderii slujbei, a suferit ca și cum i-ar fi murit cineva drag. E ca și cum ar muri o parte din propria noastră identitate. Inițial, oamenii se simt amorțiți, corpul și mintea fiind încremenite de șoc. Rușinea este un sentiment frecvent întâlnit și pervaziv în cazul pierderii slujbei. E nevoie de timp pentru ca realitatea pierderii să contracareze negarea defensivă, iar vindecarea începe odată cu resimțirea și exprimarea durerii și a furiei. Adesea, cea mai mare provocare este frica „de a nu ști". Ne ajută să apelăm la prieteni, să vorbim, să plângem și să vorbim din nou — să ieșim în oraș și să ne distrăm, să râdem. Exercițiile fizice și o dietă sănătoasă contribuie la reechilibrarea corpului, care se află în alertă. Este de cel mai mare ajutor să dezvoltăm o perspectivă pozitivă. Cercetările arată că o atitudine optimistă determină îmbunătățirea performanței și apariția succesului — deciziile pe care le luăm, oportunitățile pe care le căutăm, relațiile pe care le construim, chiar și traiectoria carierei noastre. Vechea zicală care spune „Important nu e ce ți se întâmplă, ci cum îți revii" pare dură pentru pesimistul care deja crede că o să eșueze; (lucrul acesta este posibil), dar nu e bătut în cuie: pesimiștii pot învăța să fie mai optimiști.

Modul în care cineva este concediat sau disponibilizat este important pentru stima de sine și pentru încrederea sa. Adesea, oamenii sunt concediați fără explicații — sunt chemați paznicii în timp ce își strâng lucrurile, iar decizia este comunicată printr-un difuzor, sau poate personal, de către angajații departamentului de Resurse Umane, dar nu de către superior. Uneori, ce doare nu sunt cuvintele sau explicațiile, ci formularea. Face și mai greu ceva ce oricum e dificil. Omul rămâne cu propriile rumințiii și cu propria durere, încercând să înțeleagă ceva ce adesea e inexplicabil. Cu cât

pierderea slujbei e mai bruscă și mai brutală, cu atât impactul e mai mare. Dacă este comunicată omenește, cu compasiune și respect, persoana poate pleca, păstrându-și stima de sine, chiar dacă e supărată că și-a pierdut slujba. Efectul este și mai profund în cazul cuiva care a mai avut pierderi traumatice sau o copilărie marcată de nesiguranță. S-ar putea să nu aibă cunoașterea de sine necesară pentru a raporta aceste evenimente din trecutul lor la reacțiile de la vârsta adultă. Posibilitatea de a căuta susținere psihologică ar reprezenta o parte importantă a capacității lor de a-și îmbunătăți încrederea în sine.

Este important faptul că Cindy a investit întotdeauna în rețeaua ei socială, ceea ce a fost un factor esențial în reușita ei în carieră. Platforme ca PartnerUp a LinkedIn și BranchOut oferă oportunități de socializare, oportunități de construire a unor legături fără precedent. După cum se întâmplă întotdeauna, cariera noastră își poate găsi elanul din întâmplare, nu datorită unui plan bine pregătit. Cei care speră că vor avea o carieră ce va urma o cale simplă și dreaptă vor fi probabil dezamăgiți.

Șansele lui Cindy de a-și găsi o slujbă erau mult mai mari decât cele ale cuiva mai în vârstă decât ea. O persoană de 50 și ceva de ani are o probabilitate de 70–75% de a se reangaja într-o perioadă de doi ani de la pierderea unei slujbe, ceea ce e tolerabil; procentul este semnificativ mai mic pentru cei de peste 60 de ani. Cercetările arată că e preferabil ca în perioada în care căutăm o slujbă să facem totuși ceva — să lucrăm ca voluntari sau ca interni (există posturi de interni pentru oameni mai în vârstă), să acceptăm slujbe mai prost plătite. Este esențial pentru cei mai în vârstă să-și dorească să treacă printr-un proces de reconversie profesională. Angajatorii caută persoane care au o gamă largă de abilități, ce pot fi folosite în diferite contexte. Partea pozitivă a acestei flexibilități este dată de faptul că aceia care în trecut ar fi întâmpinat obstacole în medii tradiționale de muncă au acum posibilitatea de a fi propriii angajatori și de a lucra în spații și în roluri netradiționale. Extinderea predării online și creșterea numărului de companii care oferă susținere le permite să se respecializeze de acasă, să asimileze noi abilități și să dezvolte talente nou descoperite.

Relațiile de bună calitate sunt esențiale pentru a traversa dificultatea pierderii slujbei. Inevitabil, cele mai apropiate relații sunt cele care duc greul. Ambii membri ai cuplului sunt temători, având de înfruntat provocări financiare și un viitor nesigur. S-ar putea să descopere că supărarea nu le permite să comunice deschis, ceea ce, desigur, este lucrul de care au nevoie. Dacă nu se mai conectează, distanța dintre ei va crește și s-ar putea să fie umplută cu învinovățire, vinovăție, rușine, furie și respingere, un melanj toxic, în care emoțiile pot părea fapte. Certurile, nerăbdarea și neînțelegerile se înmulțesc. Este important ca amândoi să-și dorească să depășească aceste provocări. Pot face asta, luându-și timp pentru a discuta și, cel mai important, pentru a se asculta atent unul pe celălalt. Plimbările și discuțiile sunt un mod bun de a face asta: îi calmează să fie afară, să-și miște corpurile în mod sincronizat, să nu se holbeze unul la altul, să vorbească pe rând și să asculte, să se reconecteze. Pentru menținerea anxietății în limite gestionabile este important să se raporteze la viitorul apropiat, să se rezume la săptămâna următoare. Își pot menține stima de sine, dacă aleg conștient să facă lucruri la care se pricep și care le plac. O parte importantă din încrederea în sine de care oamenii dau dovadă la interviuri vine din iubirea sigură de acasă.

Cum se întoarce o proaspătă mamă la serviciu

Când se naște un bebeluș, se naște și o mamă. Știm că, odată deveniți părinți, ne vom schimba. Știm și că nu putem prezice nici ce formă anume va lua schimbarea. Atât schimbarea exterioară, cât și cea interioară sunt masive. Acest nou bebeluș ne întoarce lumea cu susul în jos și aduce iubire, frică, epuizare, bucurie, sens — întreaga panoplie emoțională. Pentru Rachel, nașterea copilului ei a fost o sursă de iubire și bucurie nelimitată, dar și de totală epuizare. Este foarte important că a descoperit în ea însăși o mamă încrezătoare, fericită, la care nu putuse decât să spere. În cazul ei, provocarea era întoarcerea la serviciu și relația pe care o avea cu slujba. Nu e deloc ușoară împăcarea maternității cu munca.

Conflictul dificil dintre rolul de mamă implicată, iubitoare și o muncă satisfăcătoare este un conflict pe care toate mamele încearcă să-l rezolve și pe care niciuna nu prea are senzația că l-a rezolvat. Unora dintre mame le provoacă anxietate gândul de a se întoarce la serviciu — nu doresc să plece de lângă bebeluș și nici nu se simt încrezătoare din punct de vedere profesional. S-ar putea ca dificultățile logistice inerente drumului până la slujbă și găsirii unor opțiuni bune și accesibile de îngrijire a copilului să facă locul de muncă de până atunci să nu mai fie o opțiune viabilă.

Adesea, gândul la muncă e mai rău decât realitatea în sine. În 2014, în câmpul muncii erau înscrise aproape tot atât de multe femei care aveau copii (74%), pe cât erau cele fără copii (75%). Dat fiind că femeile continuă să se ocupe de cea mai mare parte din îngrijirea copiilor și a rudelor, precum și de treburile casnice, ele sunt în prima linie în lupta pentru echilibrarea presiunilor de acasă și de la slujbă și sunt astfel categoria demografică cea mai stresată. Există așteptarea ca o femeie care revine la un program cu normă întreagă și își reia postul, indiferent dacă e vorba despre o carieră strălucită sau nu, să muncească de parcă n-ar avea pe

nimeni în grijă. Însă mamele care revin la muncă au o probabilitate mai mică de a fi promovate, deoarece se consideră că trebuie să aibă grijă de copii — ceea ce explică parțial motivul pentru care procentul femeilor din posturi de conducere a rămas scăzut, ajungând la 22% în 2018. Bărbații care muncesc și care au copii sunt considerați competenți în privința echilibrării muncii și a vieții de familie — pentru că, în general, nu ei echilibrează.

Unele femei reușesc imposibilul, altele se simt prinse între două lumi. Este posibil să se simtă vinovate când munca interferează cu viața de familie și când viața de familie interferează cu munca — sindromul „mamă de rahat, angajată de rahat“. Dar e mai puternică vocea vinovăției mamei. Vinovăția este rareori o problemă majoră pentru bărbați. Și există milioane de femei, asemenea lui Rachel, care își iubesc bebelușii și nu doresc să plece de lângă ei. Vor să facă eforturi, însă nu prea multe și sunt talentate, motivate și doritoare să muncească, dar se subestimează din cauza lipsei de încredere în propria persoană: 54% dintre femei au slujbe pentru care sunt supracalificate. Soluția lor este aceea de a lucra cu jumătate de normă și de a găsi posturi flexibile. Femeile care muncesc cu jumătate de normă sunt plătite mai puțin decât bărbații care lucrează în același regim, iar numărul femeilor din această categorie este de două ori mai mare decât cel al bărbaților. Situația lui Rachel ilustrează problema comună a programului cu jumătate de normă: sunt mult mai rare oportunitățile interesante și bine plătite. Rachel nu avea nicio îndoială că fiul ei era prioritatea, dar asta însemna că trebuia să facă anumite compromisuri în privința carierei. Femeile nu le pot avea pe toate.

Revista de management Harvard Business Review rezumă un studiu recent, potrivit căruia, pe de o parte, „Concediile de maternitate corelează cu reducerea mortalității infantile și cu reducerea stresului mamelor“ și, pe de altă parte, cercetările „arată că, cu cât concediul de maternitate este mai lung, cu atât mai puțin probabilă devine posibilitatea ca mamele să fie promovate, să ajungă în poziții de conducere sau să obțină o mărire de salariu când revin la muncă. Au și un risc mai mare de a fi concediate sau retrogradate“.

Sunt multe lucruri pe care angajatorii și guvernanții trebuie să le rezolve, pentru a le permite părinților și să muncească, și să-și crească copiii. S-ar putea ca aceste nevoi diferite să nu ajungă niciodată să fie împăcate. Poate că femeile pot obține mai mult decât până acum. Rachel nu a părăsit câmpul muncii, ceea ce, conform cercetărilor, îi va oferi o șansă mai mare la succes când va dori să se concentreze pe deplin asupra slujbei. Le este mult mai greu femeilor care revin în câmpul muncii după o pauză mai lungă, deși există organizații și mișcări sociale care le susțin încrederea în sine și care le oferă programe de instruire.

Persoanele hipersensibile

Caz și Rachel au o hipersensibilitate înnăscută, ceea ce înseamnă că sunt mai puțin rezistenți în caruselul vieții. În cazul lor și al tuturor celor asemenea lor, există probabilitatea ca orice schimbare să determine o amplificare a anxietății și să-i copleșească. Elaine Aron, psiholog și cercetător american și autor al volumului The Highly Sensitive Person („Persoanele hipersensibile“), consideră că printre semnele hipersensibilității se numără reacțiile surprinzător de intense la evenimente și conversații, o imaginație bogată și vise exotice, precum și nevoia de a petrece un anumit interval de timp singure în fiecare zi, pentru a se recalibra. E ca și cum ar avea pielea mai subțire decât ceilalți, însă această trăsătură este mai comună decât ne-am aștepta, fiind moștenită de 15–20% din populație. Aron a descoperit că oamenii hipersensibili au nevoie de o abordare centrată pe patru aspecte: în primul rând, trebuie să se cunoască pe sine, să știe ce anume îi face să se simtă tensionați și ce înseamnă pentru ei propria hipersensibilitate. În al doilea rând, trebuie să aplice această nouă informație în evaluarea trecutului lor și să ajungă la o perspectivă mai clară, mai precisă, ceea ce contribuie la creșterea stimei de sine. Autoarea sugerează vindecarea ca fiind cel de-al treilea pas, concentrare la un nivel profund asupra atenuării suferințelor timpurii. Eu aș spune că acest pas se realizează mai bine împreună cu un terapeut: e dificil de unul singur. Și, în sfârșit, trebuie să dezvolte abilități de gestionare a implicării în lume și să-și ofere timp în singurătate, timp de reflecție și reechilibrare.

---

[4] Literal, „Putere fetelor“ — slogan care a început să circule în anii 1990 și poster cu imaginea unei femei muncitoare care își încordează brațul, repere ale emancipării femeilor, specifice perioadei respective. (N.t.)

Sănătate

„Cea mai importantă avuție este sănătatea.“

– Ralph Waldo Emerson

Geoffrey

Boală în familie

Fiica lui Geoffrey i-a sugerat să apeleze la mine și m-a contactat din partea lui. Emma era îngrijorată de faptul că diagnosticul și tratamentul pentru cancer îl făcuseră pe tatăl ei să-și piardă vigoarea și implicarea lui obișnuite: stătea ore întregi singur, uitându-se la televizor sau dormind, adesea cu draperiile trase în timpul zilei. Se întreba dacă nu cumva era un semn de depresie. Soția lui găsea această atitudine ca fiind opresivă, iar asta deoareceă ea era o femeie sociabilă. Pentru că Geoffrey nu ținea neapărat să vină la terapie, ne-am întâlnit într-un cadru informal, pe care eu l-am numit „împrietenire“ — m-am oferit să ascult.

Când ne-am întâlnit prima dată, am văzut că Geoffrey era un bărbat înalt și subțire, a cărui față era foarte palidă și complet lipsită de riduri, în ciuda faptului că avea 75 de ani. Părul îi era cărunt și des și îi stătea pe frunte ca un cozoroc, în ton cu sprâncenele stufoase. Geoffrey era politicos într-un fel demodat și emana căldură.

Mi-a vorbit despre diagnosticul și tratamentul pentru cancer de sân (rar la bărbați) cu un optimism voios. Medicul lui îi spusese că era la fel de probabil să moară de cancer sau de bătrânețe. Se simțise speriat de diagnostic? M-a uimit perspectiva lui pozitivă: „Sincer vorbind, n-am stat să ne batem capul, era destul de rău că am fost diagnosticat, dar n-are sens să mă îngrijorez pentru asta, așa că nu m-am îngrijorat deloc. Viața e făcută să fie trăită. De ce să facem caz de asta?“

Răspunsul lui nu admitea nicio replică și am simțit cum mă îndepărtez de el. Era ca și cum ar fi avut un filtru care nu-i permitea să simtă frica,

îngrijorarea sau proasta dispoziție. Nu că ar fi ascuns aceste sentimente, ci mai degrabă nu le accesa. Ca și cum ar fi fost modelat de disciplina militară a părinților lui din epoca eduardiană „să nu aibă nicio problemă“. Eram nedumerită — îmi spunea fără nicio apăsare că nu era îngrijorat, dar asta nu se potrivea deloc cu descrierea pe care mi-o făcuse fiica lui: tăcut și singur într-o cameră întunecoasă. Abia îl întâlnisem și nu lucram împreună într-un cadru terapeutic, dar mi-am făcut o notă mentală, în speranța că voi reveni la această nepotrivire.

Geoffrey a descris tot în termeni pozitivi tratamentul care constase în șase ședințe de chimioterapie și radioterapie cu CyberKnife (chirurgie noninvazivă robotică pentru cancer) și a lăudat toți specialiștii cu care a interacționat. Se bucura să participe la un studiu pentru un nou tratament și se considera norocos pentru această oportunitate. A trecut cu brio prin chimioterapie, în ciuda faptului că greața era din ce în ce mai greu de suportat — prima dată îl lovise din senin, dar a doua oară era pregătit pentru asta. Și radioterapia se desfășurase la fel de liniar. Stătea pe scaun perfect drept și mă privea în ochi — n-aveam cum să nu admit că atitudinea lui de anduranță — „Mergi înainte și nu face gălăgie“ — funcționase bine pentru el.

Când l-am întrebat dacă familia era îngrijorată, expresia lui și-a pierdut rigiditatea. Aici își dădea voie să simtă. „A fost o perioadă a naibii de grea pentru Anne și pentru copii. Probabil s-au întrebat cum o să fie în viitor — și eu m-am întrebat, dar nu le-am zis nimic despre asta. Nu am vrut să fac o situație deja rea să fie și mai rea.“

Când i-am spus, mai degrabă pentru mine însămi decât pentru el, că suferința unui membru al familiei are inevitabil un efect asupra tuturor celorlalți, dat fiind că familia este o rețea interconectată, a părut îndurerat și îngrijorat de faptul că nu fusese îndeajuns de suportiv cu soția și fiicele lui. Am văzut cum a dat deoparte gândul ăsta, promițându-și să îndrepte lucrurile în viitor.

Voiam să știu mai multe despre cariera lui și despre cum gestionase ieșirea la pensie. Avea o poveste de succes „organizat“. Părinții lui erau militari care trăiseră și lucraseră în India toată viața. Când era mic, se mutau regulat din nordul în sudul Indiei. A văzut cum mama lui a îndurat cu stoicism

absența tatălui său în Burma, neștiind dacă era viu sau mort. Îl admirase pe tatăl său, deși știa că fusese un om al timpului său și că o dominase pe mama lui. Geoffrey a fost trimis la școală în Anglia, așa încât nu-și vedea părinții decât rareori. În timp ce vorbea, m-am gândit din nou la cât de multe învățăm când suntem copii, din comportamentul părinților noștri — mult mai mult decât din ce spun. Cum ar fi putut să supraviețuiască, dacă nu ar fi învățat să nu se bazeze decât pe el însuși, dacă nu și-ar fi interzis să resimtă vreun disconfort sau să ceară ajutor?

Împreună cu soția lui, Anne, Geoffrey dusese tot o existență de expatriat, la fel ca părinții lui, lucrând pentru o mare companie petrolieră în țări din toată lumea, mutându-se de 27 de ori de-a lungul carierei sale, în Africa de Est, Indonezia, Singapore și America de Sud. Modelat de copilăria pe care a avut-o, schimbarea era un modus operandi firesc pentru Geoffrey: se adapta rapid în țări noi și la oameni noi și la fel și soția lui. Amândoi se bucurau de schimbare și de experiența noilor provocări și a noilor locuri.

După pensionare, lucrase pentru alte companii, ceea ce nu fusese la fel de satisfăcător. Prima nu corespundea atitudinii lui morale și nevoii lui de ordine: s-a găsit în conflict cu managementul și s-a simțit ușurat când a trebuit să plece. Următoarea slujbă fusese în Marea Britanie, pentru prima oară în cariera lui, și lucra ca manager la o companie locală mică. Vreme de câțiva ani, lucrurile merseseră bine, dar apoi a intrat în conflict cu noul CEO și a hotărât să plece.

Eram fascinată de povestea lui și l-am întrebat cum a fost să plece dintr-o organizație extrem de puternică, unde lucrase toată viața, și să se alăture unei companii mai mici și idiosincrazice, de unde a plecat ulterior într-un context conflictual. Răspunsul lui a fost ilustrativ pentru modul în care reușea să-și gestioneze sentimentele și să pară plin de viață celor din familie: „Nu cred că are niciun rost să las lucrurile să mă tulbure. Dacă întâmpin un obstacol, fac un mic ocol și găsesc o altă cale. Dacă mă supără ceva, vorbesc despre asta, dar nu manifest cine știe ce emoție“. A continuat, spunând că Anne fusese îngrijorată când el ieșise la pensie și am văzut din nou cum grija pentru ea i-a atenuat rigiditatea expresiei. În timp ce vorbeam, se uita adesea la câinele lui și chicotea. Era un labrador mare și galben și era evident că devenise principalul obiect al afecțiunii lui și a lui

Anne în anii de după pensionare; îl plimbau pe rând în momente prestabilite ale zilei. Câinii pot fi surse reconfortante de încredere — sunt întotdeauna mulțumiți să-și vadă stăpânul, nu pun întrebări dificile, nu au stări proaste și, pe deasupra, își obligă stăpânii să facă regulat mișcare în aer liber.

Curând, a sosit momentul ca resursele lui Geoffrey să intre în scenă, când, la insistențele soției lui (a zâmbit ca un băiat care nu e cuminte, când a menționat încurajarea ei) de a umple golul lăsat de lipsa unei slujbe, lucra ca voluntar la o organizație caritabilă din zonă, ceea ce însemna că întâlnea mulți oameni interesanți și se bucura să fie util. Această activitate îi oferea și posibilitatea de a înțelege cât de dificilă poate fi viața oamenilor vulnerabili în privința sănătății și a calității traiului, ceea ce l-a făcut să-și dea seama cât de norocos era. Dar a fost obligat să-și întrerupă activitatea de voluntariat când s-a îmbolnăvit și îi era dor să se întoarcă. Spera că va putea reveni curând.

Am stabilit să ne întâlnim din nou, dar nu prea vedeam cum aș fi putut să-i fiu de ajutor. Am ajuns amândoi la concluzia că exista o diferență de generații: perspectiva mea era aceea că sentimentele neexprimate tind să nu dispară și ajung să interfereze cu disponibilitatea afectivă a persoanei și uneori chiar cu stabilitatea sa; convingerea lui era că reușea să-și mâne sentimentele într-un loc de unde să nu interfereze cu echilibrul lui. Aveam senzația că era o nepotrivire între ceea ce percepeau femeile din jurul lui și ce simțea el. Ele, la fel ca mine, proiectau asupra lui propriile reacții la ideea de pensionare și boală. Nu se potrivea. Ce mi se părea deosebit de interesant era capacitatea lui de a fi deschis cu persoanele pe care le iubea. Se umplea de emoție când vorbea despre soția și fiicele lui și avea capacitatea de a le înconjura cu o sensibilitate care genera și din partea lor iubire și afecțiune. Mi-am dat seama din discuția purtată la telefon cu fiica lui cât de mult îl adora.

După câteva săptămâni de la prima noastră întâlnire, am primit un e-mail de la Geoffrey, în care îmi spunea că a căzut din cauza piciorului înțepenit în urma unei vechi accidentări sportive și că și-a fracturat șoldul. Medicul i-a spus că avea nevoie de un șold nou, ceea ce însemna că nu ne puteam întâlni decât după operație, dat fiind că acum nu reușea să se miște. Eu am tendința de a mă împrieteni cu oamenii și i-am sugerat să ne întâlnim acasă

la el, împreună cu fiica lui, Emma. Puteau exista beneficii într-o întâlnire în trei, în care eu să joc rolul de mediator și să aduc în discuție îngrijorarea Emmei legată de faptul că el ar fi fost deprimat.

Câteva luni mai târziu, când i-am întâlnit pentru prima dată împreună, Anne, soția lui, era în deșert — îi spuneau „deșertul întunecimii ei". Geoffrey mi-a spus cu mândrie că Anne căuta aventura, cu cât mai mare pericolul și disconfortul, cu atât mai bine. Fusese recent expulzată din Egipt, lucru cu care se lăuda. Impresionant pentru o femeie de 70 și ceva de ani. Emma venise să aibă grijă de el și am văzut imediat căldura ludică a relației lor. În mod previzibil, reacția lui Geoffrey la operația de genunchi era aceea de a fi stoic; nu aducea vorba de durere, povestea râzând despre loviturile de ciocan și hârșâitul de fierăstrău pe care le auzise în timpul operației, pe întreg parcursul căreia fusese anesteziat epidural. Insista că se simte foarte bine și că de-abia așteaptă să iasă la plimbare cu câinele lui drag.

I-am întrebat despre percepțiile lor diferite asupra modului în care Geoffrey gestionase ieșirea la pensie și boala. Emma a putut să spună cât fusese de îngrijorată, crezând că se simțea deprimat în camera lui întunecoasă. Anxioase din cauza combinației de pierdere a statului și sensului oferite de slujbă și de faptul că se îmbolnăvise, își imaginaseră tot felul de scenarii urâte, mai ales când el nu zicea nimic. Cuvintele ei l-au descătușat. A putut atunci să recunoască deschis că fusese îngrijorat și că au fost „doi ani grei", dar insista asupra faptului că nu era deprimat. Mai expansiv decât fusese când îl întâlnisem prima oară, și-a explicat atitudinea: avea senzația că, dacă ar fi vorbit despre asta, ar fi înrăutățit lucrurile — le-ar fi multiplicat. Îl liniștea să se uite la televizor, la emisiuni sportive, ori de câte ori era îngrijorat și asta îi distrăgea atenția de la disconfortul pe care îl resimțise după operație și după chimioterapie. A devenit destul de aprig în clipa în care ea a sugerat că nu avea hobby-uri sau viață socială și i-a reamintit de golf și pescuit, precum și de întâlnirile cu prietenii apropiați, pe care le organiza Anne și care îi plăceau. A susținut că, imediat ce se va pune pe picioare, va relua toate aceste activități. A recunoscut — într-un mod care a părut s-o surprindă pe Emma — că o parte din motivul conflictului cu CEO-ul de la ultima companie la care lucrase a fost incapacitatea lui de a se adapta la un nou mediu de afaceri. Ea l-a provocat, spunându-i că auzise de

la Anne că el nu și-a recunoscut nicio vină pentru plecarea de acolo, dar era evident că el înțelegea mai mult decât credeau ele. A zâmbit și a dat afirmativ din cap. La fel ca întotdeauna, nu făcea risipă de cuvinte.

Emma trecuse recent printr-o separare dureroasă de soțul ei. Și-a privit tatăl în ochi și i-a spus: „Tu ai fost singurul om care nu m-a întrebat de ce. Doar ai întrebat dacă e ceva ce poți să faci — dacă poți să repari ceva, să muți mobila, dacă aveam nevoie de bani“. În timp ce vorbeau despre cât de dificilă fusese perioada aceea pentru toată lumea, Geoffrey și-a dat seama (am avut senzația că pentru prima dată) că prezența lui, faptul că nu a judecat-o și iubirea pentru ea au fost esențiale pentru recuperarea Emmei. M-am simțit mișcată de cadoul pe care i l-a oferit sinceritatea ei. Nu a spus decât câteva propoziții, dar știam că el nu le va uita și că va reveni asupra lor.

Când i-am întâlnit pentru ultima oară, Emma mi-a spus cu lacrimi în ochi cât de mult i-a ajutat discuția noastră. Faptul că au avut ocazia să vorbească în siguranță le-a permis să pună în cuvinte lucrurile pe care fiecare le știuse despre celălalt; să-și vadă cuvintele reflectate a avut un efect simplu, dar surprinzător de puternic. Și-a îndreptat privirea asupra tatălui ei și i-a spus cât de norocoasă se simțea că, după divorț, a ajuns să-l cunoască așa cum e ca persoană, nu doar ca tată, ceea ce nu se întâmplase în cazul multora dintre prietenii ei. I-a spus cât de fericită o făcea apropierea lor. Geoffrey s-a îmbujorat de emoție, care s-a amplificat când am spus că era evident faptul că făcuse o treabă excelentă ca tată și că mă simțeam mișcată să fiu martoră la relația lor. A mormăit că era drăguț să audă asta de la cineva din afara familiei și am văzut cum, în interior, încrederea lui a mai crescut puțin.

Era clar că discuția îl făcea pe Geoffrey să se simtă inconfortabil, așa încât a schimbat subiectul: voia s-o ajute mai mult pe Anne cu gătitul și să fie mai implicat. Emma a zâmbit și l-a întrebat dacă motivul era acela că, atât timp cât locuise cu el, ea refuzase „să stea după el“, așa că el trebuise să se gândească la amândoi, ceea ce-l făcuse să vadă pe pielea lui cu ce se confrunta Anne zi după zi. În maniera lui obișnuită, despre care știam acum că ascunde o inimă mare, a recunoscut că nu se gândise chiar în acești termeni, dar nu putea să nu fie de acord. Au râs amândoi.

Când am plecat, după un „la revedere“ politicos, însoțit de un zâmbet larg din partea lui Geoffrey și o îmbrățișare de la Emma, am aflat că stoicismul poate fi o modalitate bună de adaptare la schimbare. Dar a fost confirmată și vechea zicală, la care țin eu și care spune că avem nevoie de iubire atunci când ne aflăm în suferință. Am simțit ca pe un privilegiu faptul că am fost martoră la o relație tată-fiică atât de iubitoare. Părea rară și specială. Nu am uitat cuvintele ei: „Întotdeauna a fost un tată grozav, iar rolul acesta al lui este încă vital pentru mine și sora mea. Deși în ultimii ani a pierdut alte roluri — să pună pâinea pe masă, să conducă, să fie lider, să fie sportiv —, rolul ăsta rămâne și o să rămână întotdeauna, iar el se ridică la înălțime și se bucură că o poate face“.

Ayesha

Menopauză, inutilitate și relații de familie

Ayesha se pricepea la cuvinte. Era super-deșteaptă. Vedeam cum își construiește atentă frazele înainte de a le rosti, astfel încât să se potrivească narațiunii pe care dorea s-o aud. Sau versiunea propriei persoane pe care avea senzația că trebuie s-o prezinte. Asta mi-a lăsat impresia că era o femeie care trebuise să se descurce singură, fără niciun ajutor, toată viața. Ca și cum ar fi știut în adâncul ei că nimeni nu o putea ajuta. Vedeam în fața mea această femeie de 50 și ceva de ani, cu tenul măsliniu și o siluetă robustă, parteneră a lui Paul de douăzeci și cinci de ani și mamă a lui Ravi, fiul ei de șaptesprezece ani. Înfățișarea i se potrivea perfect personalității ei: părea să se simtă bine în propriul corp. Emana încrederea unei femei care știe că este frumoasă și teama că s-ar putea să nu fie. Cerceii ei minunați, legătură cu mama ei pakistaneză, se mișcau când își dădea părul brunet și scurt în spatele urechilor. Mă uimea faptul că era îndeajuns de sinceră pentru a-mi permite să mă implic în povestea ei, dar simțeam că își apăra cumva viața interioară. Era important modul în care reflectam cuvintele ei. Trebuia să aibă emoție pentru a ajunge la ea, dar nu atât de multă încât s-o sperie și s-o facă să se îndepărteze.

De ce venise la mine și de ce acum? Ayesha avea senzația că la un moment dat se aflase în mijlocul unei furtuni, că viața îi scăpase de sub control și că, în acea perioadă, nu ar fi avut capacitatea de a se folosi de terapie. Dar acum simțea că avea deschiderea psihologică necesară pentru a vedea ce se întâmpla și dorea să facă pașii pe care trebuia să-i facă pentru a se adapta mai bine la această nouă etapă a vieții ei. I-am cerut să-mi spună ce se întâmpla.

Ayesha avusese o aventură în urmă cu trei ani, când era în perimenopauză. Nu chiar o aventură, în sensul de aventură amoroasă, mai degrabă o obsesie sexuală. Am văzut în ochii ei tulburarea pe care i-o provoca această amintire. Mi-a spus că fusese cu cineva care nici măcar nu-i plăcea — a înghițit în sec, încercând să înăbușe ce simțea. În acea perioadă căuta cu disperare un bărbat, căuta cu o sete de nepotolit, „așa cum soarele strălucește cel mai tare înainte să fie acoperit de un nor… ultima șansă“. Păruse o nebunie adolescentină, dar la o femeie de 50 de ani și durase trei sau patru luni. O resetare hedonistică. Ultimul strigăt de victorie sexuală. După care setea ei sexuală a dispărut la fel de brusc cum apăruse. Acum nu mai simțea atracție sexuală față de nimeni.

Mi-am dat seama în timp ce vorbea că era o femeie a extremelor, totul sau nimic. Mi-am imaginat că setea ei feroce de intensitate era provocată de faptul că fără asta s-ar fi simțit moartă și m-am întrebat cu voce tare dacă travaliul nostru ar putea s-o ajute să trăiască undeva la mijloc.

Mi-a spus pe cel mai limpede ton al ei: „Înseși cuvintele suficient de bună sau mediu fericit mă fac să-mi fie frică“. Acum în vârstă de 53 de ani, Ayesha ajunsese la menopauză de doi ani și mi-a descris cum asta îi întorsese viața cu susul în jos. „Nu voiam să recunosc. Voiam să nu știu nimic despre asta și să cred că nu mi se întâmplă mie. Urma să fiu anormală.“ Dar i se întâmpla ei. A ignorat semnele evidente și lipsa menstruației. Își amintea cum, într-o dimineață, cobora scările și a fost cuprinsă de o anxietate extremă, corpul tremurându-i incontrolabil. Era ca și cum fusese acaparată de un virus neînduplecat. Era ca lovită din senin și tot sistemul ei s-a prăbușit. În mod normal, era o persoană care făcea o sută de lucruri în același timp, dar în starea aceea simțea că n-ar fi în stare nici să pună rufele la spălat. Nimeni nu-i spusese că menopauza era atât de rea.

S-a dus la medicul de familie, care a confirmat instalarea menopauzei. I-a prescris doze mici de hormoni de substituție (familia ei avea un istoric de cancer de sân), ceea ce a redus simptomele, dar nu le-a eliminat. Ayesha fie avea nopți albe, fie dormea profund și se trezea scăldată în valuri de căldură. Avea în mod regulat bufeuri și niveluri înalte de anxietate, pe care nu le putea atenua decât prin plimbări rapide în natură sau sesiuni de yoga. Încă avea bufeuri și ura faptul că erau imprevizibile, apărând mai ales când

era împreună cu alți oameni. Tot timpul se dezbrăca și se dădea cu spray-ul rece pe care îl ținea în frigider. Și-a aplecat privirea și s-a uitat la burta ei, de parcă ar fi fost un apendice extraterestru care nu-i aparținea și a comentat cu dispreț: „Văd că îmi crește anvelopa. Înainte slăbeam ușor, dar acum nu mai pot“.

A început să poarte haine mai largi, iar Paul a comentat asupra faptului că trăia în negru. Uneori, pe dinăuntru se simțea ca și cum ar fi avut 35 de ani, dar când se uita în oglindă se întreba cine era femeia aceea bătrână. În unele zile se trezea deprimată, spunându-și că era ofilită, bătrână și neatrăgătoare. În mijlocul familiei, o durea singurătatea, singurătatea închistării în sine — incapabilă să ofere sau să primească iubire. Nu putea să se dea jos din pat. Zăcea acolo, enumerându-și toate lucrurile pe care nu le reușise în viață, ca un câine care vomită și se întoarce să-și mănânce voma. Armele ei ascuțite de auto-atac îi amplificau ura de sine, până la niveluri la care devenea greu să te uiți. Pe lângă asta — a spus în șoaptă, ca și cum ar fi fost și ei în cameră —, soțul și fiul ei spuneau că e foarte morocănoasă, mult mai lipsită de răbdare și prost dispusă. Ca răspuns, a recunoscut față de ei că-și pierduse energia pentru orice activitate și, spunând asta, mi-a oferit un zâmbet trist.

Uneori era greu să țin pasul cu tirada cuvintelor ei, care mai degrabă mascau, în loc să clarifice ce se întâmpla. Nu trebuia să înțeleg toate detaliile, ci doar temele centrale. Simțeam greutatea tristeții provocate de pierderea sinelui ei tânăr și o tristețe și mai apăsătoare, provocată de incapacitatea de a-și imagina un viitor în care ar fi meritat să investească. Eu o vedeam cu totul diferit decât se vedea ea. Îmi dădeam seama că era inteligentă și curioasă, că era originală. Acestea erau calități enorme, care o puteau ajuta să treacă în următoarea etapă a vieții ei. Îmi puteam imagina chiar scene minunate, în care era sălbatică și glorioasă, dansând în ploaie. Dar ea nu era într-o stare în care să mă poată auzi. Puteam să păstrez lucrurile astea până în momentul în care era pregătită să se împrietenească din nou cu ea însăși. Cum puteam ajunge cel mai bine la ea? Am încercat să-i pun o întrebare dificilă: era atrasă de intensitate. Era pregătită să facă față disconfortului schimbării? Schimbarea este un proces activ, care necesită angajament și capacitatea de a vedea adevăruri inconfortabile. Nu are loc prin reciclarea nefericirii.

Ayesha nu era sigură. Mai întâi și-a pus un picior peste celălalt, după care l-a așezat înapoi pe podea — întrebarea mea i-a aruncat în aer nivelul de anxietate. A privit în jos și a spus poticnit: „Evident, vreau să mă schimb, dar dacă nu pot? Mi-e teamă să-mi fac speranțe și să fiu dezamăgită“. A clătinat din cap. Cerceii i se mișcau dintr-o parte în alta. I-am confirmat că speranța e o treabă riscantă, că e nevoie de curaj pentru a încerca și că pare periculos. Doar ea putea decide. A urmat o pauză lungă, neobișnuită pentru Ayesha. S-a ridicat, a inspirat profund și și-a lipit palmele una de cealaltă, nu tocmai a rugăciune, mai degrabă într-un gest de dorință: nu avea de ales — da —, voia să se schimbe. Nu voia să fie ca tatăl ei, care murise falit și singur, țipând: „N-am nevoie de tine“, când ce voia să spună de fapt era opusul. Dorea să se adapteze la noile ei circumstanțe, în procesul de a-și regăsi gustul pentru viață. Am văzut cum hotărârea schimbării face să apară zvâcnetul vieții. Ayesha făcuse pasul spre a se susține activ pe ea însăși și, astfel, de a lua decizia să se schimbe.

Înainte de a avansa, trebuia să rezolve puzzle-ul trecutului ei. Ayesha vorbea repede când descria nefericirea tatălui ei. I-am cerut să încetinească, întrucât aveam nevoie să știu cum fuseseră părinții ei. Mi-a oferit imagini sugestive ale motivelor pentru care se simțea nesigură, lucru care se întâmpla în viața ei de adult în fiecare zi. M-am simțit mișcată de descrierea intensă a propriei ei imagini de bebeluș neliniștit, care nu mânca bine. Am simțit un nod în gât când a descris plânsul lipsit de voce al acelui copil flămând. Avea imagini de când dormea afară din dormitorul mamei, tânjind la căldura patului ei și avea amintirea copleșitoare a mamei ei care o îndepărta „ca și cum ar fi dezlipit o foaie de ceapă“. Își amintea că mama ei o lăsase la un moment dat în grija unei prietene, iar Ayesha fusese cuprinsă de frica paralizantă că n-o să se mai întoarcă. Nu se simțea în siguranță: nu avea o bază sigură, în care să se odihnească, ci doar nisipuri mișcătoare, care o făceau să se simtă fragmentată. Asta m-a ajutat să înțeleg nevoia ei de rutină, de structură care s-o ajute să îndure imprevizibilitatea vieții. Dar Ayesha folosea asta ca pe o carapace care ținea lumea la distanță. Îi intensifica vidul. Iar în ce-l privește pe tatăl ei, povestea era la fel de dificilă.

Relația dintre părinții ei se deteriorase iremediabil când Ayesha avea 4 ani. Când tatăl ei, alb britanic, s-a întors împotriva mamei ei, a început să fie

nemulțumit și din cauza etniei ei pakistaneze. Ayesha a fost o vreme copilul preferat al tatălui ei, pentru că nu părea pakistaneză, spre deosebire de fratele său. Dar în adolescență a început s-o critice pentru că era grasă. Iubirea lui era condiționată și la fel de nesigură ca cea a mamei ei. El a părăsit-o pe mama Ayeshei, iar ea își amintea că, la 4 ani, stătea la fereastră „plângând neîncetat".

Această imagine cu Ayesha cea de la 4 ani, tulburată și singură, mi-a rămas în minte și a devenit imaginea esențială a travaliului nostru. I-am spus, uimită eu însămi de forța cuvintelor mele, că eram indignată pentru acel biet copil și că aveam senzația că-l văd cum încă țipă, închis într-un dulap. Nu numai că nu-l auzea nimeni, dar toți aruncaseră cheia. Voiam să ajung la fetița aceea și s-o liniștesc. Ea m-a privit cu căldură, fără să zică nimic. Deși încă nu ajunsesem la copilul acela de 4 ani, faptul că mă gândeam la ea a fost un prim pas.

Presupunând că Ayesha ar fi putut avea mai multă speranță în privința viitorului ei, dacă ar fi putut să fie chiar ea părintele acelui biet copil dezolat de 4 ani, i-am sugerat să facem o vizualizare. Am fost surprinsă de cât de deschisă a fost la această idee. S-a văzut alături de mama și de fratele ei în satul Heath, cu o cutie de dropsuri pe care scria „Mănâncă-mă". Simțea că îi era sete și că tânjea să bea ceva. S-a uitat în sus și a văzut frunzele copacilor, care străluceau ca și cum ar fi plâns. Plâns de ușurare. Plâns cu lacrimi bune (pe fața lui Ayesha curgeau lacrimi), care o liniștea. Am ghidat-o, iar ea a văzut că era un loc în care nu simțea foame, în care nu era speriată. I-am sugerat să inspire pacea și calmul naturii, să le simtă în corp. A zâmbit și a spus, „Drăguț". I-am sugerat s-o ia în brațe pe fetița de 4 ani. A inspirat. Vedeam că îi era greu să aibă încredere în ea însăși. Se simțea mai liniștită. Eram mișcată. Ușurată. După ceva timp, am găsit un loc sigur în care să-și ducă sinele mai tânăr, știind că se putea întoarce acolo oricând.

Când a revenit din vizualizare, avea senzația că poate construi pe acea imagine, propria ei nirvana. Poate cu animale. „Vreau să ajung în acel loc sigur." I-am spus cu blândețe că mă simțeam mișcată de vorbele ei. Ayesha și-a înclinat ușor capul, m-a privit scurt, dar cu căldură și a recunoscut că lacrimile pe care le vărsa erau vindecătoare: „Nici când mă înțepenește

groaza nu plâng ca atunci când e atât de frig afară, încât nu are cum să ningă“.

Eu eram emoționată, mișcată de vizualizarea noastră. I-am spus Ayeshei că eram aproape de finalul ședinței, iar ea s-a uitat la mine pieziș. Și-a dat părul după ureche, m-a privit drept în ochi și a spus: „Relația mea neprietenoasă cu adicția a devenit o dependență de cocaină în toată regula“.

Bum. Poate că, inconștient, a ales să-mi spună asta la finalul ședinței, pentru a bloca orice ocazie pe care aș fi avut-o de a aborda acest subiect. Sau poate sabota ceea ce tocmai realizaserăm împreună? Terapeuții numesc asta confesiune din pragul ușii — când clientul spune ceva esențial, chiar în timp ce dă să plece. Mi-am dat seama că asta se întâmplă pentru că dependența e acoperită de rușine. Apărarea folosită cel mai frecvent împotriva rușinii este deconectarea, îndepărtarea și ascunderea. Ceea ce înseamnă, desigur, că persoana nu primește deloc empatie sau înțelegere. Rușinea este un sentiment virulent, care se impune în fața a orice altceva. Poate fi întreruptă de punerea în cuvinte și de primirea de empatie, rușinea înflorind în tăcere. Este de presupus că, atunci când era mică, Ayesha nu a putut să spună ce simțea — nu avea senzația că i-ar fi fost permis sau că ar fi fost auzită —, ceea ce reprezintă rețeta perfectă pentru rușine.

Este interesant că nu am fost prea surprinsă. Tendința ei de a căuta experiențe intense era sora oribilă, dar cunoscută, a dependenței. Nevoia de anesteziere îi blocase inevitabil toate sentimentele, inclusiv bucuria și fericirea, declanșând cercul vicios în care avea nevoie de tot mai mult, pentru a nu mai simți golul interior. Sentimentul fals de control pe care i-l ofereau drogurile, agățarea de rutină, aceeași mâncare în fiecare zi, toate contribuiau în mod esențial la asta. I-am spus, cu toată căldura de care am fost capabilă, că trebuie să-i fi fost foarte dificil și am sugerat să începem următoarea ședință cu asta.

Săptămâna următoare, Ayesha a intrat în cabinet cu un fel de nerăbdare întunecată. Mi-am dat seama că voia să se pună ea la pământ, ca să nu o bat eu și să nu o umilesc. A descris coborârea ei dureroasă în dependență totală. A căutat sursele. Vocea i s-a înăsprit, când și-a adus aminte de ea însăși copil, de parcă ar fi fost un scenariu uzat — era tăioasă mai ales când vorbea despre golul pe care l-a simțit în copilărie — era intolerabil și

încerca întruna să-l umple: „Când eram mică, îl umpleam cu zahăr din cămară“. Pentru un moment, a devenit mai meditativă, a făcut legătura între foamea pe care o simțea și relația cu mama ei, care suferise de o depresie postnatală și căreia îi fusese greu să alăpteze. Știa că relația cu mâncarea era legată de acele prime luni din viața ei. Îmi imaginam bebelușul care tânjea după afecțiune consecventă, când ea s-a întrerupt brusc: „E rahatul pe care trebuie să-l rezolv eu acum“.

I-am spus cu blândețe: „Acum nu ești singură. Simt cum înăuntrul meu crește durerea ta. Nu pot să vindec acele răni timpurii, dar vreau să-ți spun că sunt aici și sunt de partea ta. Hai să facem asta împreună“. Este neobișnuit pentru mine să fiu atât de deschisă, dar instinctul mi-a spus că trebuia să lupt pentru ea. Trebuia să lupt, să-i arăt că nu mai era singură, că acel copil putea acum să fie auzit și văzut. Pentru un moment și-a pierdut rigiditatea, mi-a zâmbit pe jumătate și eu i-am întors zâmbetul. Am simțit că mă lăsa să mă apropii de ea.

Ayesha a spus în treacăt, ca și cum n-ar fi fost nimic neobișnuit, că mama ei îi dăduse medicamente când avea 7 ani. Totul a început din cauza faptului că punea întrebări despre moarte, la care mama ei nu putea să răspundă și Ayesha a făcut un atac de panică în toată regula. Mama ei a dus-o la doctor, care i-a prescris Valium. A continuat, spunând iritată că asta o bântuia încă de atunci: „Moartea este adevăratul meu blocaj. Chiar se apropie și mă sperie. Mi-a influențat toată viața, fiecare zi, de atunci încoace. Dacă aș putea s-o accept, toate celelalte lucruri s-ar aranja de la sine“.

Cuvintele ei m-au făcut să mă gândesc la legătura inevitabilă dintre menopauză, declin și degradare. Menopauza strigă „îmbătrânire“ și „apropiere de moarte“. Mi-am dat seama că Ayesha se retrăgea fizic în timp ce vorbeam. Ajunsesem prea departe. I-am spus că era ceva de care ne puteam ocupa împreună, dar a refuzat, de frica unui alt atac de panică. Ne-am înțeles să revenim asupra acestei probleme când se va simți pregătită.

Din povestea ei, aveam impresia că prizarea de cocaină, obicei care începuse la 40 și ceva de ani, stătea la pândă și o aștepta. Amplificarea dependenței era un scenariu deja scris. Uimitor era faptul că se recupera și am întrebat-o ce o determinase să intre într-un program de reabilitare. Totul se întâmplase de Anul Nou: dependența ei era întotdeauna mai puternică de

Crăciun, când avea mai multă mâncare și mai mult alcool. Suferea de o infecție respiratorie, îi cădea mult păr, iar ultima picătură a fost să observe că dinții i se șubrezeau din ce în ce mai tare. De Anul Nou, a băut o sticlă întreagă de vodcă și una de vin. „Eram atât de dezolată și nu mă prăbușisem niciodată atât de jos. M-am mai prăbușit și altă dată, dar m-am târât. Cum să trăiesc fără alcool și droguri?“ Paul a văzut cât era de disperată, și-a dat seama că nu se putea descurca singură și că avea nevoie de ajutor. Era dispus să plătească pentru reabilitare. Voia ca ea să-și asume responsabilitatea și să găsească locul în care să facă asta.

„Am intrat în clinica de reabilitare și m-am simțit ca și cum m-aș fi dus acasă. A fost plăcut pentru mine. Eram hotărâtă și nu trebuia să am de-a face cu nimeni. A fost o mare ușurare să nu mai beau și să nu mai consum droguri. Când ești dependent, e ca și cum te simți obligat să bei. În cadrul programului, e o comunitate de oameni de vârsta mea. Îmi place comunitatea aia de oameni care nu beau, nu consumă droguri și nici nu iau medicamente.“ Simplitatea experienței ei, lipsa de constrângere și eliberarea pe care a resimțit-o prin renunțarea la dependență arată că „Recuperarea nu e pentru oamenii care au nevoie de ea. E pentru cei care o doresc“.

Dependența și menopauza nu erau singurele dificultăți cu care se confrunta Ayesha. L-a citat pe Shakespeare: „Când vin restriștile, nu vin în chip / De singuratice iscoade, ci-n legiuni“. Cu șase luni înainte de a veni la mine, Ayesha a fost disponibilizată de agenția literară la care lucrase în ultimii 11 ani. Șeful ei, pentru care avea o mare admirație, vânduse jumătate din companie unui partener mai tânăr, care dorea să aducă „oameni noi“. Asta însemna eliminarea vechii gărzi, din care făcea parte și Ayesha. Dar amorțeala oferită de droguri și mai apoi programul de recuperare au făcut ca abia acum să simtă pe deplin efectul pierderii. Și-a dat seama din nou că munca îi oferea mult mai mult decât bani. În timp ce vorbea, părea că înțelege cât de dezolată se simțea fără o slujbă la care să se ducă. Îi era dor de tribul ei, de apartenență, de conversații, de scopul comun și de structură. Simțeam spațiul din ea în care existase acest nod de conexiune. Acum era gol. Treceau zile în șir în care stătea în fața calculatorului, îmbrăcată în pijama. Avea timp nelimitat să rumineze, ceea ce ducea la „gânduri negre.

Agonia ciclică a lipsei de scop“ și se imagina ca fiind o babă acră, pe care o deranjează zgomotul și care țipă la toată lumea din supermarket.

Pe măsură ce săptămânile treceau, Ayesha începea să aibă din ce în ce mai multă încredere în procesul nostru și în ea însăși. Era surprinsă și a spus: „Am avut ceva ca o revelație“. A început să observe că se autopedepsea de fiecare dată când făcea ceva ce-i plăcea, indiferent dacă era vorba de mâncare sau de cumpărat haine pentru fiul ei. A reușit să vadă cu o privire mai iertătoare că tot ce făcea era încărcat de judecată — era în pieptul ei, ca un blocaj fizic, care îi anula plăcerea. În timp ce vorbea despre rușine, simțea în corp căldura ei. Am văzut cum a început să transpire.

Înțelegerea ciclului de blocaje a aruncat o lumină asupra „golului neîncetat“. Nu își dădea voie să asimileze și să simtă plăcerea lucrurilor pe care și le dorea chiar în momentul în care le obținea, ca și cum ar fi refuzat să se bucure de gustul și plăcerea unei portocale delicioase, tocmai în momentul în care o ducea la gură. Ayesha a pus asta în legătură cu profesia ei, deoarece la locul de muncă putea să termine ce avea de făcut, dar nu-și permitea să-și acorde recunoașterea pe care o merita. Sau, în relațiile cu oamenii, ajungea într-un punct în care se simțea fericită și trebuia să se retragă. „Dar vizualizările îmi fac bine. Să îl iubesc pe Ravi mă ajută să mă văd pe mine însămi ca pe un copil care merită să fie iubit. Când îmi alin copilul, îmi alin foamea.“

Ayesha a început să fie mai animată, pe măsură ce mintea părea să i se însenineze odată cu recunoașterea faptului că „obiceiul“ ei, pe care îl numea „exces și eliminare“, era legat de control. Avea buton de pornire și oprire, dar nu avea cutie de viteză. Îi plăcea gândul de a schimba viteza, în funcție de situație. A râs entuziasmată. „Ori sunt agitată, ori sunt adormită. Pot să reduc la tăcere mulțimea oamenilor care îmi stau pe umăr și mă critică… Ăsta e motivul pentru care e atât de bună imaginea copilului de 4 ani, pentru că emoția lui e pură. Nu eram un ghem de artificii când m-am născut. Mă bucuram de lume. Am nucleul ăsta al realului. Trebuie să-l accesez, să elimin straturile de artificii.“

Marea schimbare a apărut în clipa în care Ayesha a avut imaginea mentală a unei „doamne iubitoare și moderatoare“, o putere superioară care îi spunea că e bine, că este „suficientă“. O îndemna cu blândețe pe Ayesha în direcția

potrivită, spre alegeri mai bune, ceea ce însemna că nu se ura și că avea zile mai bune. Transformările ei interioare s-au desfășurat atât de rapid, încât amândouă am văzut travaliul terapeutic pe care îl realizase până atunci: înțelepciunea pe care o asimilase în timpul procesului de reabilitare intra acum în scenă.

M-am întrebat cu voce tare dacă Ayesha ar renunța la întâlnirile noastre, în momentul în care obținea ceva. Nu era sigură. Însă venea în fiecare săptămână. Se simțea mult mai liniștită. Făcea yoga și acupunctură și apela regulat la vizualizări: aveau puterea de a o liniști într-un mod în care niciun drog și niciun fel de mâncare n-o făcuseră vreodată. A renunțat la rețelele de socializare: „E otravă curată să mă compar, așa cum sunt pe dinăuntru, cu modul în care sunt alții pe dinafară“.

Când a plecat în vacanță, Ayesha s-a simțit liniștită. Aproape că nu-i venea să creadă. A zis că cerul albastru și strălucirea soarelui din vacanță erau un fals răsărit. Dar eu am contraargumentat, spunând că, în realitate, vacanțele sunt adesea momentele în care dificultățile familiale se intensifică: oamenii au mai mult timp să stea unul cu celălalt și cu ei înșiși. Dormea bine și nu avea probleme cu alimentația; își aducea bine aminte cum era să înoate și să spună „uau, dar asta e grozav“. Această imagine era vie în ea și continua s-o hrănească și după ce experiența se încheiase.

Făcea yoga, practică pe care o începuse acasă și care devenise o plăcere meditativă, nu ceva ce „trebuia“ să facă. Ea și Paul comunicau bine cu Ravi, care se simțea la rândul lui mai liniștit. Vedeam cum strălucea de mândrie când vorbea despre el. S-a apropiat de soțul ei într-o îmbrățișare și asta a fost ca și cum, inspirându-i mirosul familiar și simțindu-i căldura corpului, s-ar fi apropiat de o sursă de viață. A citit întrebarea din ochii mei și mi-a spus ferm și fără ezitare că nu mai dorea să facă sex vreodată: era prea periculos. Apoi și-a dat seama cu uimire că acesta era un mesaj de la mama ei, care o avertizase despre puterea îndrăgostirii și îi arătase că e prea riscant să se îndrăgostească. Să nu te îndrăgostești niciodată. Sexul și moartea erau subiecte pe care aș fi vrut să le abordez cu Ayesha, deși știam că încă nu era pregătită. În cele din urmă, a pus capăt terapiei, înainte de a putea încerca. Se întâmplă rar ca terapia să corespundă perfect dorințelor noastre.

La întoarcerea din vacanță, se arătau noi perspective de muncă: o contactase o editură pentru redactarea unei cărți și o alta pentru scrierea unei biografii care urma să fie semnată de alt autor. Ayesha avea altă postură — stătea întinsă în fotoliu, cu o mână deasupra capului, deschisă și relaxată — se folosea de mecanismul nou descoperit de a trece de la o stare afectivă la alta: să fie total sau deloc activată nu mai era singura ei opțiune. Se întorsese bronzată și părea senzuală. M-am simțit mișcată, văzând-o cum își îmbrățișează corpul și viața. Mi s-a părut interesant faptul că a recunoscut imediat că se simțea împăcată — părea să caute nirvana prin yoga. Am provocat-o chicotind, dorind ca ea să-și dea seama de ceea ce avea, înainte de a căuta o dimensiune superioară. A râs, recunoscând adevărul spuselor mele.

Ayesha străbătuse un drum lung. A spus că trebuia să-și aducă mereu aminte de instanța ei de moderare: „Întotdeauna am simțit singurătatea asta și e important să am o putere superioară, vocea asta, oricum vrei să-i zici, care e de partea mea, care vrea ce-i mai bun pentru mine. A fost revelator. Sunt recunoscătoare. Și, la dracu', îmi place ideea că, în loc să mă liniștesc, asta e o parte cu adevărat importantă a vieții mele. E destul de entuziasmantă partea asta nouă a vieții mele. Să nu mă văd întruna prin ochii celorlalți. Am o valoare intrinsecă…“

Ayesha nu mai era blocată. Își acorda permisiunea de a fi cine este. Se confrunta cu adevărul inconfortabil al schimbării și se adapta. Moartea o speria, dar în același timp îi dădea un impuls: viața e scurtă și mai bine aplică principiul carpe diem. Voia să nu uite să fie fericită, să fie recunoscătoare pentru ce are. „Poate că merit să culeg acum roadele. Poate că cei mai buni ani sunt cei care urmează.“

Ben

Cancer și rolul de tată singur

Ben a intrat în cabinet cu capul puțin aplecat. Era înalt, motiv pentru care era tot timpul atent la tavane joase și praguri de care s-ar fi putut lovi. Ben apelase la mine pentru că se temea de recidiva cancerului de prostată și trebuia să facă mai multe teste după evaluarea trimestrială, asta după tratamentul pe care îl urmase cu 18 luni în urmă. Fără nicio introducere, mi-a spus: „Am ajuns la capătul puterilor. Oamenii îmi zic «Arăți mult mai bine». Dar abia dacă trece o zi în care să nu mă duc la Centrul pentru Tratamentul Cancerului — deși de data asta rezultatele au fost bune, mi-am pierdut orice încredere în viitorul meu. Am senzația că am fost tânăr și am ajuns bătrân aproape peste noapte“.

Ben avea 40 și ceva de ani. Purta o jachetă kaki și un tricou. Avea o barbă scurtă și un aer tineresc. Era cameraman contractor. Era văduv. Soția lui, Lisa, murise cu patru ani în urmă, într-un accident de mașină, lăsându-l singur cu fiica lui de 13 ani, Tia și cu fiul lui de 11 ani, Jax. Mi-am notat, fără un motiv anume, că era probabil o persoană care scria succint, la obiect, fără înfloriturи și fără „alinturi“ — ceea ce îmi spunea că nu avea cuvinte de risipit sau afecțiune de oferit.

Ben vorbea repede și articulat, oferindu-mi liste de motive pentru care viața lui era imposibilă: știa că cei doi copii ai lui aveau nevoie de el mai mult decât oricând, dar muncea din greu pentru a se menține pe linia de plutire, fără să le poată oferi ceea ce aveau nevoie — „ruina“ viața copiilor lui. „Nu vreau să fiu un nenorocit de pacient. Vreau să fiu un tată normal, sănătos, ca părinții celorlalți copii.“ Erau o „familie distrusă“: nu avea o relație bună cu tatăl și cu fratele lui și nici cu familia soției lui. Mama lui Ben murise de

cancer când el avea 16 ani, paralelă groaznică cu suferința propriilor lui copii. Când vorbea, era ca și cum ar fi pus marcaje pe harta insuportabilității vieții lui — și chiar a trebuit să se confrunte cu mai multe morți timpurii decât ar fi părut suportabil. Se cunoștea bine și m-am simțit mișcată de curajul cu care se confrunta cu aceste dificultăți masive.

Vedeam pe fața lui urmele întunecate ale epuizării, care ieșeau în evidență pe chipul lui alb ca gheața. M-am trezit dorindu-mi să-i ofer încrederea că puteam să îl ajut. Am simțit impulsul de a-i oferi speranță, deși știam că aceasta nu putea veni decât de la el.

Riscul de recidivă a cancerului i-a risipit forțele pe care reușise să și le adune după ultima operație și după tratamentul foarte agresiv. Însă diagnosticul inițial de cancer fusese lovitura de grație. Abia începuse să îndrăznească să se încreadă într-un nou viitor, chiar să se gândească la o nouă relație, după moartea soției pe care o iubise foarte mult, când, la un control anual, medicul de familie i-a spus că avea un nivel ridicat de antigen specific prostatic. RMN-ul a confirmat cancerul, o formă agresivă, care impunea o operație, radioterapie și chimioterapie, pentru că ajunsese la nodulii limfatici. Recuperarea în urma operației i-a luat un an din viață, timp în care încercase să lucreze între etapele de tratament. Un an infernal, în care avusese de înfruntat efectele secundare ale chimioterapiei, febra și voma, epuizarea, eczeme și pierderea părului. Trăise într-un vortex de durere, rareori simțindu-se mai bine doar pentru a fi aruncat înapoi. Să le spună copiilor a fost unul dintre cele mai dificile lucruri pe care a trebuit să le facă în viață și a fost oribil ca mai apoi să vadă cum își fac griji pentru el și ajunge să fie motivul furiei lor. Asta l-a făcut să se teamă de absolut orice.

Și-a întins mâinile, ca și cum printr-un astfel de gest ar fi putut să-și facă lumea interioară să se adapteze la haosul din el. Am avut imaginea mentală a dorinței de a crea un spațiu în care să poată să-și urle suferința și apoi să respire și să-și examineze gândurile, rând pe rând.

Am încercat să-i explic propriile lui sentimente: bineînțeles că ajunsese „la capătul puterilor“ — abia începuse să depășească durerea provocată de moartea soției lui, când propria sa viață a fost serios amenințată; și știa prea bine, din experiența mamei lui, că o boală precum cancerul poate ucide. I-am spus că doliul începe în momentul diagnosticului și că o nouă pierdere

reactualizează întotdeauna pierderile anterioare. Pentru el, pierderile erau copleșitoare — moartea mamei lui, moartea bruscă a soției și acum cancerul de prostată. Exista un decalaj de înțeles între capacitatea lui de a se adapta intern la multele evenimente din exterior. Vedeam că dă din cap a aprobare, că era de acord cu mine, dar simțeam cum cuvintele mele cad în gol, în vâltoarea din el.

Ben a descris cu detalii clinice modul în care fusese distrus emoțional de primul diagnostic: „Eram destul de sigur că urma să mor și plângeam incontrolabil“ (asta nu i se mai întâmplase niciodată) când le-a dat vestea tatălui și fratelui său. Spre uimirea mea, am aflat că l-au respins tocmai din pricina lacrimilor pe care le vărsa. L-au privit cu dispreț, ca și cum suferința lui ar fi fost un eșec personal. Chiar și-au exprimat dezgustul, spunându-i să se adune și să nu se mai comporte atât de jalnic. Durerea și furia inevitabilă ale lui Ben au însemnat sfârșitul oricărui contact cu tatăl lui și o relație superficială cu fratele lui. În timp ce vorbea, cunoașterea lui de sine a scos la iveală faptul că vocea lui interioară aducea cu aceea a tatălui: avea o voce interioară punitivă, care „îmi spunea că e inutilă asta… autoindulgența, că trebuie să mă adun. Îmi provoacă tensiune fizică“. A vorbit despre comentariul neîntrerupt care i se desfășura permanent în cap, brutal de critic, asemenea unei dureri în piept, dar „la fel de normal ca respirația“. Se uita cu invidie la necunoscuți, în metrou. Ei erau sănătoși. Era ceva ce aveau pur și simplu și nici măcar nu se gândeau la asta.

Asta nu era tot. A recunoscut cu lacrimi în ochi: „Simțeam cum mă retrag din relația cu copiii mei. Știam că, dacă am o boală terminală, trebuie să mă închid“. Asta îi amintea de moartea mamei lui: toată lumea îi spunea cât de mult îl iubea, dar nu suna ca și cum ar fi fost adevărat și își dădea seama acum că și ea a trebuit să se retragă când era pe moarte. Timp de zeci de ani nu a putut să-i rostească numele și trebuise să rescrie mental o poveste în care era bine că ea murise. Ben a comentat cu o precizie de bisturiu: „Am omorât-o înainte să moară și am omorât-o din nou după ce a murit“. Însă, vorbind mai mult despre mama lui, rigiditatea lui a început să cedeze. I-au dat din nou lacrimile și a întrebat: „Ce am pierdut? Când am devenit tată, o, Doamne, mama a simțit asta pentru mine, știu că trebuie să mă fi iubit. Ce am simțit pentru copiii mei părea că e memoria corporală a iubirii mamei… Vreau să fiu ca mama, dar mi-e groază că o să fiu ca tata“.

Oricât m-aș fi simțit de mișcată de enormitatea lucrurilor pe care mi le spunea Ben, rămâneam cu senzația că nu aveam acces la el. Era ca și cum inima lui zăcea sub mormane de frunze căzute în ani și ani și sub nenumărate ierni reci, la care nicio primăvară și nicio vară nu puteau ajunge. Asta fusese înscris în el foarte devreme în viață, asta învățase, observându-și tatăl: era cea mai bună și mai sigură opțiune și îl proteja de suferințe viitoare. Îi aducea un alt tip de suferință neîncetată: singurătate absolută.

Dar, din afară, viața lui Ben părea o agitație permanentă —încheia proiecte, se ducea la întâlniri, jongla cu emisiuni de televiziune și cu probleme care apăreau tot timpul, călătorea în interes de serviciu, lucra ore nesfârșite, nu reușea să-și organizeze propriul program, avea mereu mult mai multe lucruri de făcut decât ar fi putut efectiv să facă.

L-am întrebat ce făcea pentru el însuși. Nimic. Avea prieteni buni, dintre care unii incredibili. Fără să pun la îndoială realitatea tuturor lucrurilor pe care trebuia să le facă, m-am întrebat cum am fi putut crea puțin spațiu: nu puteam ajunge nicăieri, până când el nu avea măcar puțin spațiu în care să respire, până nu ajungea la o deschidere. Deși admiteam sentimentul de responsabilitate pe care îl avea pentru copiii lui și vedeam că nu-și permitea luxul de a se opri, mai exista aici un aspect. Vedea că toată lumea se ducea acasă la un partener sau o parteneră, iar el se folosea de muncă pentru a umple acest vid. I-am spus că se confrunta cu o contradicție: pe de o parte, dacă era tot timpul ocupat, nu avea cum să simtă cât de nefericit era de fapt; pe de altă parte, mi-a spus: „Nu știu dacă sentimentul ăsta fundamental de moarte din mine este permanent sau nu. În fiecare dimineață, mă trezesc și spun: «Lua-m-ar dracu’, iar trebuie s-o iau de la capăt »“.

Ben a început să se foiască în scaun în clipa în care am ajuns la un subiect inconfortabil. Își repeta încontinuu că nu știe cum să simtă, însă tocmai ne vorbise amândurora despre aspectele lui vulnerabile, pe care nu și le cunoscuse până atunci — avea ochii scăldați în lacrimi, cărora li se împotrivea, dar care, în timp ce vorbea, au început să-i curgă pe obraji. Le-a șters rapid și a vorbit despre sinele lui curajos. L-am ghidat înapoi, spre lacrimile lui: nu avuseseră suficient spațiu. Până în clipa aceea, avusesem

senzația că, în loc să-mi permită să intru, construise un zid de cuvinte care să mă țină pe dinafară.

În următoarele câteva ședințe, am vorbit mai deschis. Avea o implicare autentică în eforturile de a-și recunoaște vulnerabilitatea. Știa că, dacă se arăta vulnerabil, asta ar fi dus la intimitate și apropiere, dar, din experiența lui, crea și o datorie față de oamenii care fuseseră buni cu el. Am explorat ce însemna această baricadă de apărări construite de mintea și de inima lui: de mintea lui, care spunea „N-am nevoie de nimeni și de nimic“ și de inima lui, care era blindată și care îi ținea pe ceilalți departe de ceea ce simțea cu adevărat. A oftat când a zis „Și asta duce la singurătate“. Aproape că am fost amândoi uimiți în clipa în care am recunoscut ce putere incredibilă avuseseră învățăturile tatălui său, cât de viu era încă în el, chiar dacă nu mai aveau nicio relație. Știam amândoi că fusese într-o continuă defensă timp de 45 de ani: schimbarea avea să dureze mult.

Un moment important a apărut cu câteva minute înainte de finalul uneia dintre ședințele noastre. Ben m-a întrebat cum se deschid alți oameni: ar fi putut oare să-i copieze? Nu m-am grăbit să răspund. Nu credeam că ar fi putut să facă ceva în momentul acela. Fusese vital pentru el să dezvolte acest mecanism de apărare infailibil: când se arătase vulnerabil, nu primise decât disprețul rece al tatălui său. Îmi provoca o senzație de greață fie și numai punerea în cuvinte a ceea ce pentru mine este opusul oricărei reacții parentale. Îi stârnisem interesul. Crezuse că reflexul de a se deconecta era din vina lui — autoînvinovățire amestecată cu rușine. În timp ce vorbea și-a dat seama că își putea deschide inima în fața dificultăților altor oameni, dar că niciodată nu-i păruse rău pentru el însuși. Vedea tristețe în ochii mei. Nu trebuia să vorbim. Am adăugat cu blândețe că scopul eforturilor noastre nu era acela de a-l face să se deschidă în fața tuturor, ci de a-i oferi libertatea să experimenteze diferite lucruri, poate chiar să lase puțin garda jos, uneori. A plecat, întrebându-se în fața cui ar putea face asta.

Am avut o pauză de câteva săptămâni, ceea ce însemna că pierduserăm întru câtva legătura pe care începuserăm s-o construim. Când ne-am întâlnit, furia lui Ben revenise în forță: se simțea copleșit de toate lucrurile pe care trebuia să le facă și simțeam că mi se învârte capul când a început să enumere toate sarcinile pe care le avea de îndeplinit. Puteam să înțeleg de

ce îi era greu să se trezească dimineața: ducea pe umeri o greutate care anula orice bucurie de a trăi. Viața lui era împovărată de toate greutățile cărora trebuie să le facă față un părinte singur, obligații combinate cu responsabilitatea absolută pentru copiii lui — totul de unul singur. Iubirea pe care le-o purta copiilor lui îi provoca furie, când nu putea să le ofere lucrurile de care aveau nevoie — dar nu furie față de ei, ci o mânie aprinsă în inima lui de iubire și de frica de a nu reuși să aibă grijă de ei cum se cuvine. Se uita cu invidie fățișă la alte familii, care aveau parte de mai mult sprijin. Este adevărat că e nevoie de un sat întreg pentru a crește un copil. Într-o lume ideală, fiecare copil ar trebui să aibă cel puțin nouă adulți care să investească în viața lui. Copiii lui Ben îl aveau doar pe tatăl lor.

În timp ce vorbeam, a devenit clară intensitatea sentimentelor lui. Ben nu mai credea că lucrurile s-ar putea aranja. Premisa de la care pornea el acum era aceea că nimic nu va fi bine — nu doar atât, dar avea permanent senzația că urma să se întâmple ceva groaznic. Avea tendința de a fi „superstițios. Cel mai periculos lucru pe care aș putea să-l fac în clipa asta ar fi să mă gândesc că totul e minunat — chiar înainte ca Lisa să moară, îmi amintesc cum mă gândeam că am absolut tot ce-mi doresc de la viață, pentru ca imediat după aceea să pierd totul, iar la comemorarea morții ei, îmi aduc aminte cum mă gândeam că urmează să se întâmple lucruri bune, pentru ca după numai cinci zile să aflu că am cancer. E ca și cum sunt pedepsit, dacă cred că totul e bine“.

Diagnosticul de cancer a fost cel care a pus cea mai mare presiune: frica de a nu avea un viitor viabil. Ben se afla într-o situație fără ieșire — acum era bine, dar dacă ăsta era maximul… Era ca dracu’, însă putea să fie și mai rău, dacă boala ar fi recidivat. A rezumat în felul următor: „Chiar dacă Dumnezeu mi-ar garanta că totul o să fie bine, tot n-aș putea să fiu din nou cine am fost. După ce a murit Lisa, m-am gândit că sunt încă destul de tânăr, că sunt la începutul cărții familiei mele și că pot să scriu un capitol nou. Cancerul mi-a arătat însă că sunt de fapt mult prea aproape de sfârșitul cărții“.

Viața lui se baza pe o fundație nesigură: era tot timpul conștient de puținătatea timpului și în cele douăzeci și patru de ore ale zilei, și în propria lui viață. Se întreba dacă merită să încerce să facă lucruri bune, dat fiind că

nimic bun nu rezistă. Se întreba dacă terapia însăși avea vreun rost, chiar dacă întrevăzuse beneficiile demersului nostru înainte de vacanță.

Eu mi-am activat sinele optimist și l-am asigurat că puteam încerca să schimbăm asta, că aveam idei despre cum am putea găsi în interiorul lui spațiul necesar pentru a ajunge să se simtă întru câtva viu — i-am sugerat exerciții regulate, crearea de ritualuri pozitive de vindecare, împreună cu Tia și Jax. I-am reamintit că nu avea niciun cuvânt de spus în privința cancerului sau a doliului, dar își putea alege modul de a reacționa în confruntarea cu ele. Dacă se agăța de convingerea închistată că era condamnat, reușea să arunce în aer lucrurile bune pe care le avea. Din punct de vedere pragmatic, lucrul acesta era adevărat, dar mi-am dat seama mai târziu, în supervizare, că făceam eforturi foarte mari, deoarece scenariul lui apocaliptic se transferase asupra mea. A fost nevoie de multe discuții, pentru a reveni la propria mea perspectivă, cea care se împotrivea gândirii magice și contaminate de frică a lui Ben. El credea că, dacă și-ar fi permis să spere, ar fi fost pedepsit și trăsnit de zeii care se uitau la el și râdeau.

În timp, îngrijorarea mea s-a redus, pe măsură ce Ben a început să vorbească mai deschis. Plângea fără să-și înece lacrimile. Mi-a mărturisit că simțea că nu-l judec și era surprins că se simțea mai bine. Barierele dintre noi s-au ridicat și am simțit că făceam progrese. Mai important, viața lui părea să fi ajuns pe linia de plutire. Muncea foarte mult, dar copiii lui erau mulțumiți la școală și se descurcau bine; avea momente de bucurie autentică împreună cu ei. Existau dificultăți, cum ar fi faptul că, la un moment dat, mașina i-a fost furată, dar, după cum mi-a spus, în multe situații avea o atitudine centrată pe rezolvarea problemelor care apăreau: erau lucruri stresante, însă nu-l abăteau din drum și le putea scoate la capăt. Încrederea lui Ben în propria persoană a început să crească, iar el a hotărât cu oarece energie ca noul lui proiect să fie găsirea unei prietene.

Probabil că a detectat pe fața mea un nor de îngrijorare. Ben era perspicace și n-a pierdut niciun moment: „Din punct de vedere mecanic, lucrurile stau bine“. Am râs amândoi, am râs într-un fel în care ne simțeam conectați. A continuat, spunând că, dacă ar fi găsit o parteneră cu care să-și împartă viața, asta ar fi însemnat ca inima lui să se întoarcă la viață și lucrul acesta i-ar fi dat speranță. Mai mult, ar fi rezolvat multe dintre problemele lui —

singurătatea, grijile financiare, povara muncii și a îngrijirii copiilor și poate chiar l-ar fi făcut mai fericit. Amândoi eram optimiști.

Nu l-am mai văzut apoi pe Ben timp de câteva săptămâni. Nu a mai venit la ședințe și nici nu răspundea la mesaje. Eram surprinsă, dar am presupus că asta se întâmpla deoarece se simțea mai bine. I-am trimis un mesaj în ziua în care aveam notată în agendă ultima noastră ședință. A fost de acord să vină.

Era mai aplecat decât oricând și purta ochelari cu lentile fumurii. S-a prăbușit în scaun. Și-a acoperit fața cu mâinile. Nu voia să-l văd. Am aflat că rezultatele ultimelor analize îi dădeau motive de neliniște, deocamdată neconfirmate. „Nu voi putea să scap vreodată de cancer… totul e inutil… vreau să renunț la luptă. Vreau să dispar și să mor — cu cât mai repede, cu atât mai bine. E insuportabil… Mă doare umilința de a avea speranță și de a fi dezamăgit din nou și din nou. Cancerul mi-a distrus viața și m-a distrus…“

Am simțit în stomac disperarea lui copleșitoare și am simțit un fel de mârâit de furie, stârnit de faptul că trebuia să sufere din nou. Și eu îmi doream cu disperare ca lui Ben să-i meargă bine, ca el să nu trebuiască să se lupte cu doliul și cu o boală care-i amenința viața. Trebuia să verific dacă avea tendințe sinucigașe, iar el m-a reasigurat că nu și-ar abandona niciodată copiii. Dar ne-a spus amândurora cât de insuportabilă era durerea lui. A continuat: „Nu mă recunosc. Nu m-aș fi gândit vreodată că o să fiu un om defect… dar moartea Lisei nu se poate repara și acum s-ar putea să fiu din nou bolnav, s-ar putea să nu câștig… Banii ar rezolva o mare parte dintre problemele mele… Nu m-ar vindeca, dar n-ar mai trebui să-mi fac atâtea griji…“

Nu aveam cum să contraargumentez. Se confrunta cu mai multe probleme decât ar fi fost rezonabil pentru un singur om. Avea dificultăți pe prea multe fronturi. Familia de origine nu-l susținea, mama lui murise când era mic, soția lui murise, avea cancer și nu câștiga prea bine. Dacă ar fi putut să țină doliu, poate că ar fi dezvoltat reziliența care i-ar fi permis să-și depășească dificultățile. Dar toate acestea combinate erau pur și simplu copleșitoare. Ben nu credea că l-ar fi putut ajuta în vreun fel dacă vorbea cu mine, dar eu îi ofeream o conectare prin care își putea exprima durerea, ceea ce îi dădea

apoi dorința de a-și reconstrui viața. În cazul lui Ben, speranța era acum prea riscantă. Îl dezamăgise de prea multe ori. I-a distrus chiar dorința de a o avea. Mi-a spus: „E o moarte în sufletul meu. Nu sunt viu“.

Din momentul în care nu ne-am mai întâlnit și-a dorit să înceteze lupta. Uneori nu vrem să avem speranță, pentru că nu ne poate proteja de durerea dezamăgirii. Dar nimic nu ne poate apăra de durere, iar speranța este singura forță care poate oferi lumină, când viața este cufundată în întunericul cel mai adânc. Speranța este alchimia care poate transforma viața. Pe bună dreptate, ne agățăm curajoși de expresii ca „Întunericul cel mai adânc este chiar cel dinaintea zorilor“. Dar Ben a fost lovit din nou, tocmai când era pe punctul de a găsi lumina în viața lui. Speranța trebuie să se împlinească la un moment dat. Ben suferise până acum prea multe dezamăgiri, pentru a-și putea permite să mai spere.

Îmi făceam griji pentru el. Am tot încercat să găsesc răspunsuri în mintea mea. Îi auzeam vocea, toată lumea încerca să-i ofere soluții, dar el se pricepea cel mai bine la rezolvarea de probleme: dacă exista o soluție, el ar fi găsit-o. Știam că avea dreptate. În discuțiile cu supervizorul meu, am ajuns la concluzia, corectă sper, că, în mod fundamental, Ben era un luptător. În inima lui era un supraviețuitor. Avea asta în fiecare celulă a corpului său. E cu totul de înțeles faptul că nu mai voia să ne întâlnim. Dar dacă medicii i-ar fi putut aduce cancerul în remisiune, el ar fi putut, cu timpul, să-și reconstruiască viața. Pentru asta era nevoie ca tratamentul să funcționeze, ca el să fie bine din punct de vedere fizic. Avea nevoie de un venit stabil. M-am rugat să aibă noroc și sper ca rugăciunile mele să fi fost auzite de cineva.

Reflecții despre sănătate

Sănătatea este invizibilă, până în momentul în care ne îmbolnăvim. Sănătatea este absența suferinței: ne considerăm sănătoși, dacă ne trezim în fiecare zi și ne putem baza pe funcționarea noastră mentală și fizică și dacă putem fi atenți la cei din jur, la ce trebuie să facem pentru a începe ziua, oricât de dificil sau de simplu ar fi. În mod ideal, fiecare zi de sănătate susține o viață sănătoasă. Pentru cei mai mulți dintre noi, problemele de sănătate nu apar decât la bătrânețe. Pentru un om în vârstă, adesea afectat de mai multe probleme de sănătate, să aibă un accident, să cadă, de exemplu, poate avea consecințe serioase: îi este mai greu să se recupereze decât i-ar fi unui tânăr.

Poveștile spuse de Ayesha, Geoffrey și Ben arată cum i-au afectat schimbările stării fizice și problemele de sănătate. Vedem aici care lucruri i-au susținut și care le-au pus probleme pe parcursul procesului prin care au învățat cum anume pot trăi cu afecțiunile lor. Ce mi-a devenit din ce în ce mai clar a fost faptul că, atunci când suferim, suntem întru totul preocupați de asta: cu cât mai mare este durerea, cu atât este ea mai pervazivă și cu atât mai mult ne limitează capacitatea de a ne implica în aspectele vieții care ne aduc bucurie și care fac viața să merite trăită. Este un ciclu deosebit de crud. Inevitabil, are un efect și asupra celor din jurul nostru, care suferă la rândul lor.

A ieșit în evidență și modul în care atitudinile, cunoștințele și comportamentele ulterioare ale lui Geoffrey, Ayesha și Ben le-au influențat capacitatea de a se îngriji. Mintea și corpul lor au jucat roluri la fel de importante în recuperare. Nu au putut să aleagă un mod de a reacționa: acest tipar era deja configurat în interiorul lor și a fost declanșat instantaneu de boală. Dar, când au descoperit o modalitate de ajustare la propriile probleme de sănătate, au fost capabili în mai mare măsură să se susțină. Rezultatele cercetărilor demonstrează că medicii și protocoalele medicale ne vindecă, dar mai multe studii arată că dezvoltarea unor strategii pozitive

de coping, care pot include practici medicale alternative, îi fac pe oameni să simtă mai puțină durere, să se recupereze mai rapid și să se bucure mai mult de viață.

În cazul lui Ben, apariția unei boli potențial incurabile la o vârstă relativ tânără, condiția de părinte singur și lipsa sprijinului familial (deși avea prieteni buni) sunt lucruri care au amplificat masiv suferința lui. Până în momentul încheierii terapiei, părea prea mult până și să îndrăznească să spere. Fără îndoială, cu toții avem limite în privința a ceea ce putem să îndurăm, iar Ben și le-a atins. Ce îi trebuia lui erau vești bune și noroc: nu de terapie avea el nevoie, ci de lucruri bune, care să se întâmple în viața lui. Problemele de sănătate ale lui Geoffrey și Ayesha îi afectau, le încetineau progresul și le puneau la îndoială încrederea în propria persoană și în viitor. Dar am văzut că, prin reflecție și prin autoacordarea de timp în care să proceseze, au reușit să-și schimbe prima reacție și să dobândească mai multă speranță.

Sănătatea și starea de bine

Găsesc interesant faptul că, din punct de vedere statistic, suntem mai sănătoși și mai fericiți decât m-aș fi așteptat. În 2011, în Anglia și Țara Galilor, 81% dintre oameni au raportat că starea lor de sănătate este „Foarte bună“ sau „Bună“; în Anglia, procentul a fost de 81%, iar în Țara Galilor, de 78%. Evaluarea stării de bine a avut rezultate similare — satisfacția, sentimentul că propria activitate este importantă și nivelul de fericire s-au situat toate peste 70%, iar procentul corespunzător anxietății a fost sub 30%.

Conform raportului King’s Fund din 2012, există o legătură directă în fundalul socioeconomic și starea de sănătate și, respectiv, starea de bine. Persoanele cu boli cronice au o probabilitate mai mare de a proveni dintr-o anumită clasă socială și de a avea un anumit tip de slujbe. Cei din mediile

cele mai sărace au o probabilitate cu 60% mai mare de a avea afecțiuni pe termen lung decât cei din zonele mai înstărite.

Peste două treimi din cheltuielile Institutului Național de Sănătate (National Health Service – NHS) din Marea Britanie sunt direcționate către persoanele de peste 65 de ani. Datele arată că un bărbat de 85 de ani primește în medie din partea NHS aproximativ de șapte ori mai mult decât un bărbat de aproape 40 de ani. Asta înseamnă că, pentru cei care trăiesc mai mult, ultimii lor ani sunt din ce în ce mai afectați de boală, adesea, de mai multe tulburări cronice.

Pierderea sănătății și recuperarea post-diagnostic

În momentul în care o persoană primește un diagnostic care îi amenință viața, percepția de sine ca om sănătos se schimbă irevocabil. Acest lucru îi întoarce viața cu susul în jos. Șocul și frica sunt resimțite ca doliu. Este o schimbare pe care nu a dorit-o și nu a ales-o. Ajustarea psihologică de la „Sunt sănătos“ la „Sunt bolnav“, indiferent dacă din cauza unui accident sau a unui diagnostic, presupune o modificare extrem de neplăcută și dificil de negociat la nivel identitar. Aceste persoane fac doliu pentru versiunea lor inocentă, care se putea baza pe propria sănătate. Cei care sunt capabili să simtă pierderea și să-și păstreze rutina (desfășurând în continuare activitățile zilnice și menținându-și relațiile) sunt mai robuști în privința ajustării la afecțiunea de care suferă.

Cercetările arată că modul în care ne împăcăm cu diagnosticul are consecințe semnificative. Recuperarea nu e la fel pentru toți, chiar dacă vorbim despre aceeași problemă de sănătate. Cei care au relații puternice cu familia și prietenii, un mediu confortabil de trai și un scop înainte de apariția bolii au o probabilitate mai mare de a reuși să se recupereze și de a-și dori să se recupereze. Încep să o ducă mai bine când înțeleg boala și lucrurile pe care trebuie să le facă pentru a o gestiona. Cei care aleg strategii active de coping, cum ar fi să vorbească despre cum se simt, se descurcă mai bine. De exemplu, dacă sunt implicați într-o relație, menținerea intimității fizice (care poate fi sexuală, dar nu neapărat) are o probabilitate mai mare de a-i face să se simtă vii și atrăgători și nu copleșiți de boală; asta le amplifică și capacitatea de a avea răbdare și de a fi buni când lucrurile sunt dificile. Riscul depresiei scade în contextul în care au acces la lucruri care le fac plăcere, chiar dacă acestea sunt limitate cantitativ, dacă fac exerciții fizice și dacă practică meditația.

Oamenii mai în vârstă, care au mai multe probleme de sănătate, care au suferit pierderi și care au relații mai puține sigure, găsesc recuperarea mai dificilă. Sunt mulți factori implicați în aceste situații, începând cu modul în care se percep pe ei înșiși, dar și în ceea ce privește confruntarea cu această nouă realitate descurajantă a opțiunilor care le sunt disponibile. Anumite persoane pot vedea boala ca pe un eșec personal și pot considera că aceasta le-a răpit mai mult decât sănătatea. Cercetările arată că urmările unei astfel de perspective pot fi negarea importanței tratamentului, refuzul medicamentelor și neprezentarea la medic. Se poate și ca astfel de persoane să nu se mai îngrijească, ceea ce duce la o spirală descendentă. Efectele medicale și psihologice sunt mai puțin pozitive, iar asta nu pentru că tratamentul nu funcționează dacă ei nu au o atitudine pozitivă, ci pentru că atitudinile și comportamentele negative le pot înrăutăți starea.

Complexitatea reacției emoționale a unui pacient, în special în cazul unor tratamente cum ar fi chimioterapia sau radioterapia, provine din ameliorarea sau deteriorarea de pe parcursul tratamentului, fără a avea vreo certitudine în privința rezultatului. Caruselul afectiv prin care trec, simțindu-se uneori mai bine, alteori mai rău, este greu de îndurat. Există adesea și alte schimbări pe care boala le impune în privința stilului de viață și la nivel profesional, ceea ce constituie apariția unor noi factori de stres. Un studiu a arătat că 20% dintre persoanele cu afecțiuni cronice, cum ar fi artrita reumatoidă, prezintă risc de depresie; în cazul unei boli precum cancerul, acest procent poate ajunge la 30%. În funcție de schema de tratament, este posibil ca perioada imediat următoare acestuia să fie neașteptat de dificilă, să acopere un interval de timp necunoscut, luni și ani întregi, în care nu se știe dacă boala va recidiva, în cazul în care nu se fac eforturi active pentru a opri asta.

Pentru persoanele care suferă de afecțiuni cronice, este de ajutor să reconsidere termenul de „recuperare“, dat fiind faptul că acesta presupune o anumită destinație și o revenire la vechiul sine. Recuperarea nu presupune un punct final, ci constă mai degrabă în realizarea de pași mici, cu multe etape și posibilități. Este util pentru acești oameni să se raporteze la viitorul imediat, la ziua de azi, la săptămâna în curs, astfel încât privirea în abisul necunoscutului să nu amplifice frica. Fiecare persoană își poate construi propria recuperare cu pași mici, reușind în activități care nu erau posibile

înainte, cum ar fi, de exemplu, o plimbare în aer liber. Recuperarea este arareori liniară — ea are multe suișuri și coborâșuri, dar micile victorii merită sărbătorite. Este esențial pentru aceste persoane și să știe că au învățat să accepte limitele impuse de boală, precum și că fac tot ce le stă în putință pentru a se recupera, pentru a trăi o viață cât mai plină și fericită.

În cazul multor supraviețuitori ai unor boli potențial mortale există o schimbare majoră. Percepția lor asupra lumii devine mai amplă, ceea ce aduce o implicare mai satisfăcătoare și o mai mare dragoste de viață. Se poate ca ei să afle acum cât sunt de iubiți, când familia și prietenii le arată explicit lucrul acesta. Se dezvoltă și încrederea lor în propria rezistență și în propria capacitate de a supraviețui în fața dificultăților.

Sistemele familiale și sănătatea

După cum am văzut în studiile de caz, pacientul nu este niciodată singurul care suferă: boala provoacă efecte în lanț, ample și profunde, care îi afectează pe toți cei apropiați. Familia este afectată în mai multe moduri, atunci când boala și suferința se întind pe o perioadă lungă: ele afectează fiecare aspect al vieții — relațiile, sănătatea afectivă și financiară, modul în care își petrec timpul liber, modul în care interacționează social. Lucrurile sunt complexe și pentru că persoana bolnavă ajunge să ocupe un loc mai important în ierarhia priorităților, însă cei care o iubesc sunt îngrijorați și stresați și, în același timp, au senzația că nu pot apela la cel bolnav pentru susținere.

Cercetările arată că persoanele care sunt pe deplin deschise una față de cealaltă, care își exprimă în mod direct sentimentele și care colaborează pentru a-și rezolva problemele resimt mai puțină anxietate și au niveluri mai reduse de depresie. Văd lucrurile prin lentila sistemului familial: persoana bolnavă cronic și toți ceilalți din familie se influențează reciproc. Trebuie ca toți membrii familiei să conlucreze pentru a îndeplini nevoile aflate în schimbare ale persoanei bolnave și este necesar să-și împartă responsabilitățile. Se poate ca fiecare să fie afectat într-un mod sau altul și, dacă acest lucru este acceptat și toată lumea e liberă să-și exprime emoțiile, unitatea poate face față dificultăților. Această abordare funcționează cel mai bine dacă familia reușește să echilibreze responsabilitățile impuse de boală cu activități plăcute, realizate împreună.

Fiecare familie are propriile convingeri și atitudini referitoare la sănătate și boală. Este posibil ca o familie să subevalueze boala, să se aștepte ca fiecare membru al său să se comporte cu stoicism și să nu se plângă. La celălalt capăt al spectrului, boala provoacă o dramă care atrage atenția: orice afecțiune minoră este discutată și toată lumea se ocupă de ea. Între aceste extreme există nenumărate versiuni. Înțelegerea convingerilor propriei familii contribuie la clarificarea lucrurilor care se întâmplă când

comportamentul cuiva provoacă supărare, ceea ce s-ar putea întâmpla pentru că nu corespunde sistemului de convingeri al familiei.

Un studiu realizat în 2013 de Centrul Național de Informație Biotehnologică (National Center Biotechnology Information — NCBI) a arătat că, în familiile persoanelor care au o boală cronică, „92% dintre membrii familiei care au fost intervievați erau afectați emoțional de boala pacientului, resimțind îngrijorare (35%), frustrare (27%), furie (15%) și vinovăție (14%). Îngrijorarea a fost raportată atunci când membrii familiei se gândeau la viitor sau la moartea pacientului. Printre alte efecte psihologice sunt incluse supărarea, enervarea, neputința, stresul și singurătatea“. Îngrijorarea este normală în procesul de înțelegere a implicațiilor bolii, pe care informațiile și un plan clar îl pot ameliora. Frustrarea și furia sunt legate de incapacitatea de a vindeca persoana iubită; o astfel de situație presupune și existența mai multor responsabilități domestice și o probabilitate mai mare de a se certa mai des, dat fiind faptul că toată lumea e tensionată. Pot apărea probleme financiare, care cu siguranță contribuie la alimentarea sentimentelor de furie. Vinovăția apare în general din cauza convingerii că nu ar trebui să simtă decât iubire și compasiune pentru persoana bolnavă și se simt rău din cauză că sunt furioși și doresc ca lucrurile să se încheie cât mai curând posibil. Poate fi epuizant.

Prietenii care susțin familia pot face o diferență uriașă. Recunoașterea bolii și ascultarea sunt esențiale. Este de ajutor ca prietenii să afișeze o atitudine plină de căldură și compasiune, fără să-și aplece capul într-o parte și să spună, pe un ton funest: „săracul de tine“. Adesea este important să-și ofere ajutorul în moduri cât se poate de concrete, cum ar fi să aducă mâncare sau să aibă grijă de copii, permițându-le astfel părinților să petreacă timp împreună. Sau ar putea să organizeze o mică petrecere-surpriză, în încercarea de a aduce puțină bucurie și de a distrage atenția de la suferință. Este posibil să ofere mici momente de plăcere, poate un masaj sau un buchet de flori, o scurtă conversație. Gesturile mărunte pot fi extrem de reconfortante, chiar dacă boala unui prieten este foarte gravă. Când prietenii vor să repare lucrurile prin împărtășirea de diete magice, de pastile miraculoase, de povești de succes, asta poate să nu ajute prea mult, oricât de bune ar fi intențiile. Contează mult consecvența gesturilor de ajutor pe termen lung, nu doar în plină criză. Fiecare familie este unică și trebuie să-

și găsească propriile soluții. Dar secretul stă în relațiile iubitoare de prietenie, în ascultare, în disponibilitatea și prezența emoțională.

Menopauza

În Marea Britanie, vârsta medie la care femeile ajung la menopauză este de 51 de ani, dar e normal să se întâmple oricând între 45 și 58. În cazuri rare, se poate să apară timpuriu, înainte de 40 de ani.

Instalarea menopauzei poate dura de la 4 la 8 ani și simptomele sunt bine cunoscute, cele mai frecvente fiind bufeurile, problemele de concentrare, oboseala, somnolența, anxietatea și tulburările de dispoziție; unele femei sunt într-atât de norocoase, încât prezintă puține simptome sau deloc. Cazul Ayeshei arată cât de ample pot fi schimbările și cum, fără înțelegere și sprijin, menopauza poate aduce cu ea suflul distrugerii. Perturbarea este amplificată de rușinea și tabuul asociate. Am văzut multe căsătorii lungi și multe cariere scufundate de stâncile menopauzei. Toată lumea trebuie să înțeleagă mai bine efectul și consecințele menopauzei. Un studiu recent a arătat că, dintre cele 4,4 milioane de femei angajate de peste 50 de ani, 50% găsesc că e dificil să muncească, iar cel puțin tot atâtea consideră că e dificil să vorbească despre menopauză.

La fel ca în privința tuturor problemelor fizice și psihologice, există reacții și atitudini care fie le ajută, fie le afectează pe femeile care trec prin menopauză. Cele care joacă mai multe roluri în propria viață sunt mai puțin predispuse la depresie și mai puțin preocupate de pierderea fertilității. Invers, dar deloc surprinzător, cele care aveau mai multe simptome erau semnificativ mai îngrijorate din cauza efectelor menopauzei asupra atractivității lor: transpirația, epuizarea și anxietatea nu erau tocmai de natură să le facă să se simtă sexy și importante. Acest aspect este însoțit de tendința societății occidentale de a venera tinerețea și frumusețea. Se întâmplă foarte frecvent ca femeile de vârstă mijlocie să spună că se simt invizibile, că abilitățile și talentele lor sunt subestimate din cauza înfățișării lor.

Menopauza reprezintă trecerea într-o altă etapă de viață. Este reprezentarea concretă a pierderii fertilității. Sexualitatea, fertilitatea și maternitatea sunt adesea o parte esențială din identitatea unei femei și din scopul social perceput. Așadar, găsirea unei modalități de a construi o nouă identitate și un nou scop poate aduce un nou sens vieții. Dar asta nu se întâmplă peste noapte: vor exista supărări și neliniști inerente renunțării la o identitate și asumării alteia.

Munca și profesia joacă și ele un rol important. Se poate să le fie deosebit de dificil femeilor care au renunțat la serviciu pentru a fi mame — tranziție adesea dificilă în sine, pentru că implică pierderea statutului și a structurii. Menopauza coincide adesea cu etapa în care copiii sunt mai mari și nu mai au la fel de multă nevoie de parentaj. Astfel, pierderea sensului și a scopului pot fi debilitante, iar pasul care se impune în mod evident este întoarcerea la muncă. Dar, adesea, aceste femei nu mai au încredere că ar putea găsi o nouă slujbă, de vreme ce mai bine de 20 de ani nu au fost integrate în piața muncii.

Trebuie să vorbim mai deschis și mai sincer despre menopauză și andropauză (menopauza masculină) cu bărbații și cu copiii noștri. Educația greșită în această privință are consecințe negative pentru femei și pentru familiile lor. Este nevoie de o abordare care să depășească granițele dintre generații și dintre genuri; membrii mai în vârstă ai familiei, care au trecut prin menopauză, trebuie să stea de vorbă cu cei mai tineri. Sunt importante discuțiile despre ciclurile hormonale ale femeilor și despre menstruație în general, este importantă crearea unei culturi și a unei atitudini de model de rol care să nu fie un subiect rușinos, despre care se vorbește în șoaptă, pe la colțuri, ci o parte normală și sănătoasă, inerentă faptului de a fi femeie. Din fericire, există voci care deschid discuții importante și care fac campanii pentru practici mai bune la locurile de muncă, prin organizații ca Plan International UK și Menopause Support UK, precum și mișcări ca #HotWomenOnly.

A fost interesant să observ în clinica mea faptul că unele femei dintr-o clasă socioeconomică superioară se confruntă cu menopauza într-un mod diferit: nu o văd ca pe o etapă normală de viață și, având o mai mare putere financiară, consideră că pot „lupta împotriva ei“. Se poate ca atitudinea lor

să constea în punerea voinței și a experienței lor de femei de succes în slujba luptei împotriva menopauzei. Și poate că reușesc, dat fiind că HRT elimină simptomele menopauzei. Mii de femei, din toate categoriile socioeconomice, au renunțat la HRT și la capacitatea acestui tratament de a le schimba viața, deoarece cercetările arată că el corelează cu un risc mai mare de apariție a cancerului de sân. Acest aspect este mai puțin accentuat acum. Pentru unele femei, hormonii bioidentici sunt noul răspuns, din ce în ce mai popular, la simptomele menopauzei. Cu toate astea, chiar și fără simptome, este esențială confruntarea cu tranziția impusă de menopauză. Femeile de vârstă mijlocie trebuie să reflecteze și să se ocupe de lucrurile importante din viața lor; trebuie să se întrebe cum va arăta acest nou capitol și cum își pot îndeplini potențialul.

Serviciul

În cazul lui Ben și Geoffrey, boala le-a redus, pentru o perioadă semnificativă, capacitatea de a munci. Faptul de a fi angajați are efecte pozitive asupra sănătății noastre și faptul de a fi sănătoși este un predictor pentru deținerea unei slujbe — oamenii se gândesc la perioada de sănătate din timpul vieții ca fiind aceeași cu perioada de viață. După cum o arată datele statistice, bolile au un impact major asupra muncii: 11 milioane de oameni din Marea Britanie suferă de afecțiuni medicale pe termen lung; 50% dintre ei spun că asta afectează modul în care muncesc și tipurile de slujbe pe care le pot realiza și că are mult mai multe consecințe negative, pe lângă cele financiare — unul din 5 angajați cu o afecțiune fizică a raportat că are și o afecțiune mentală.

Dacă un angajator are grijă să adapteze atribuțiile unui angajat la capacitățile lui de muncă, adesea va primi o răsplată înzecită, sub forma implicării și loialității. Pentru asta este nevoie ca ambele părți să comunice sincer la mai multe niveluri: trebuie să evalueze realist abilitățile angajatului și lucrurile care pot fi ajustate în cadrul activităților. Angajatul trebuie să știe care sunt opțiunile și drepturile sale și să găsească modalități de a fi asertiv și de a le comunica atât pe acestea, precum și lucrurile care îi vor oferi satisfacție personală.

Îmbătrânirea

Îmbătrânirea este mai bună decât alternativa! Dacă suntem norocoși, ajungem să îmbătrânim. Ca ființe umane, suntem programați genetic să procreăm, să ne ajutăm copiii să ajungă la maturitate și să fim încă în viață când se naște următoarea generație. Corpul nostru nu este construit să atingă vârste foarte înaintate. În 2011, speranța de viață la naștere era aproape dublă față de cea din anul 1841. Un bărbat născut în 2011 are o speranță de viață de 78 de ani, iar o femeie, de 83 de ani. Numărul centenarilor a crescut cu 85% în ultimii 15 ani. Speranța mai mare de viață a pus problema unei populații cu o probabilitate mai mare de a nu avea o stare bună de sănătate și a oferit ocazia unei noi etape de viață, la care generația părinților noștri nu ar fi putut spera.

Reiese clar din studiile de caz că atitudinea noastră față de îmbătrânire este în schimbare. Geoffrey dă dovadă de o atitudine stoică și are puține cereri și așteptări în comparație cu Ayesha, care s-a născut la începutul anilor 1960. Ea a găsit dificilă tranziția în următoarea etapă a vieții ei din multe motive, dar unul dintre acestea era presiunea de a părea în continuare tânără.

Conform cercetărilor asupra zonelor geografice cu o longevitate ieșită din comun, cunoscute ca Zone Albastre, îmbătrânirea este de fapt doar în proporție de 10% genetică și depinde în proporție de 90% de stilul de viață. Ceea ce este o veste bună, dacă înseamnă că facem alegeri mai bune în privința sănătății, dar nu este deloc bună, dacă ne imaginăm că avem un control absolut asupra sănătății noastre.

Realitatea este că, pe măsură ce îmbătrânim, ne deteriorăm fizic. Cercetătorii au descoperit că pentru individ este de ajutor să aibă o imagine realistă a ceea ce înseamnă să fie bătrân. Pentru fiecare persoană, este important să aibă viziunea propriei vieți la bătrânețe, să fie curioasă, să se implice în lucrurile care o interesează și o entuziasmează — asta o poate ajuta să pună lucrurile în perspectivă și să-și folosească mai bine timpul

rămas. Este important să se implice în noi activități pozitive și în modalități stimulatoare de a trăi la nivel cognitiv, fizic și psihologic.

Singurătatea la vârste înaintate

Singurătatea și izolarea sunt ucigătoare la vârste înaintate. Majoritatea celor 7,7 milioane de oameni care în 2016 trăiau singuri erau femei. Așadar, femeile sunt cele care au un risc mai mare de a dezvolta boli cronice, ca diabetul și insuficiența cardiacă, ca urmare a izolării sociale. În Anglia, pentru cel puțin un milion de persoane în vârstă, poate să treacă și mai mult de o lună, în care să nu vorbească deloc cu familia, cu prietenii sau cu vecinii. Adesea, este vorba despre oameni care au rămas singuri după ce partenerul și prietenii lor au murit, sau care au o dizabilitate ori sunt foarte slăbiți fizic și nu mai pot întreține legăturile sociale oferite de rețelele de muncă.

Fragilitatea inerentă bătrâneții duce la o activitate mai scăzută, ceea ce poate afecta memoria și cogniția. Funcțiile neexersate se pierd: această zicală este adevărată în cazul îmbătrânirii. Trebuie să acceptăm că e probabil să apară probleme de sănătate, dar e de ajutor menținerea intereselor și a activităților, cât de mult posibil, prin structurarea de obiective realizabile. Lucrul cel mai important este menținerea legăturii cu familia, cu prietenii și vecinii, chiar și numai prin discuții telefonice.

Speranța

În cazul pacienților și al familiilor lor, speranța este esențială. Cercetările arată că este unul dintre predictorii supraviețuirii pe termen lung ai persoanelor infectate cu HIV sau care au fost diagnosticați cu cancer la sân. Metodele sănătoase de coping sunt diferite de abordarea mai degrabă simplistă a „gândirii pozitive“ și presupun capacitatea de a tolera și de a exprima îngrijorarea, frica și tristețea și, în același timp, de a spera la rezultate bune.

Nicio persoană care suferă de o boală nu poate să-și suprime anxietățile, deși adesea există presiuni din partea familiei și a prietenilor de a privi partea bună a lucrurilor, dar asta ține mai mult de propriile lor dificultăți de a îndura suferința impusă de boala cronică. Deși este posibil ca specialiștii în sănătate să se simtă atrași spre latura optimistă, ei joacă un rol important în transmiterea de speranțe realiste. Este de asemenea important, deși dificil, ca ei să negocieze calea dintre oferirea de speranță și sinceritate, menținându-le pe amândouă în echilibru, construind încredere, fără să dea speranțe false.

Identitate

„Cunoaște-te mai întâi pe tine și abia apoi împodobește-te în consecință.“

– Epictet

Sara

Fuga de la Raqqa la Berlin

Cu Sara, siriană kurdă care acum locuiește la Berlin, am vorbit prin Skype. Avea 24 de ani, dar arăta de 16 și ochii ei căprui și inocenți mă priveau cu atenție și căldură. Eram uluită de reziliența pe care o înfățișa, dat fiind că îndurase ani întregi de trai într-o țară răvășită de război și, recent, o călătorie groaznică. Simțeam cum mă apropii de ea, dorindu-mi să ne conectăm la un nivel mai profund, atrasă de efervescența umorului ei și de optimismul ei animat.

În timp, pe măsură ce discuțiile noastre au avansat, mi-am dat seama că asta nu era în niciun caz o imagine completă, ci o reacție de supraviețuire necesară și utilă, care a ajutat-o să nu se piardă într-o lume înfricoșătoare și imprevizibilă.

Sara trăise la Raqqa, într-o familie normală din clasa de mijloc, împreună cu cei doi frați mai mici și cu tatăl ei, care era dentist. Mama ei murise de cancer când Sara avea 10 ani. Abia terminase liceul și se pregătea pentru facultate, când rebelii au capturat orașul și au început bombardamentele. Nu se opreau: era o ploaie de bombe 24 de ore din 24. Era înghețată de groază, nu putea să mănânce, era înfricoșată și știa că putea să moară în orice moment: când mergea pe stradă, când dormea în pat, când mânca. Unul dintre frații ei se uita la cer și urla: „De ce ne faceți asta?“, dar Sara le spunea amândurora să nu se miște, să stea neclintiți, să nu zică nimic și să se roage, în speranța că, dacă nu s-ar fi mișcat, nu i-ar fi lovit bombele.

Vedeam în expresia ei uluită șocul neprocesat și simțeam teama care-i pulsa în corp, frica pe care nu părea să știe cum să o exprime. Trebuia să am grijă

ca reacția mea să nu fie intruzivă și să nu-i destabilizeze mecanismele necesare de coping. Voiam să-i arăt că eram lângă ea, deși n-aș fi avut cum să cunosc cu adevărat lucrurile prin care trecuse. Nouăzeci la sută din Raqqa fusese distrusă, iar ea mi-a povestit lucruri șocante, despre nenumăratele cadavre pe care le văzuse și despre experiența îngrozitoare de a privi cum efectiv zboară de pe umeri capul vărului ei.

Fiind kurzi, au fost obligați să părăsească Raqqa în momentul în care ISIS a declarat că ei erau diavolul. Fiecare nouă atrocitate mă șoca. Am recunoscut că lucrurile acestea depășeau capacitatea mea de înțelegere. Asta a părut să rezoneze cu Sara: a încuviințat și mi-a spus că oamenii folosesc cuvântul „teroare“, care nu exprimă deloc ceea ce s-a întâmplat. „Nu am cuvinte. Nu există cuvinte care să descrie asta.“ Am întrebat-o dacă voia să ne oprim acolo și să reluăm discuția data următoare. Mi-a spus că era bine pentru ea să reviziteze momentele acelea și că nu era indicat să le evite: „Cuvintele sau momentele simple sunt cele care mă duc la o anumită amintire. Acum nu plâng, dar nu pot să-mi controlez lacrimile când apar… Sunt în mine tot timpul“. Deși se afla în Berlin de un an, nu spusese nimănui povestea ei.

Familia ei s-a mutat inițial la Tal Abyad, un oraș situat aproape de granița de nord a Siriei, dar și acela a fost atacat și a devenit curând o ruină. Au fugit în Turcia, unde au stat la verii lor, dar, după 18 luni, viața devenise prea scumpă: nu aveau serviciu, nu aveau documente oficiale, așa că s-au întors la Tal Abyad. Familia ei a rămas neutră în timpul luptelor, nevrând să fie o țintă pentru niciuna din tabere. Dar, după 6 ani de la prima rebeliune, Sara a simțit cum neputința îi face viața să se scurgă din ea. Dintr-un reflex de supraviețuire, a devenit activistă, postând mesaje pe Facebook.

Aproape imediat a primit un telefon anonim, care îi ordona să nu mai posteze, altfel va fi omorâtă. Gândul că ar fi putut muri cu gâtul tăiat, înecându-se cu propriul sânge, a fost mai puternic decât groaza de riscurile inerente plecării din Siria. În spatele acestei hotărâri se afla dorința de neclintit, pe care i-o puteam citi în ochi, de a face ceva cu viața ei. Colegele ei de școală se căsătoreau, dar ea nu voia să se supună unui soț: dorea să-și stăpânească propriul destin. Își dorea cu disperare să ajungă bine educată — își dorea să fie medic.

Sara a luat decizia de a pleca, știind că sute de oameni care încercaseră să facă asta fuseseră împușcați sau bătuți. A încercat de patru ori să treacă granița. De trei ori s-a tras asupra ei și a trebuit să se întoarcă din drum. De fiecare dată când a încercat, a plâns în clipa în care și-a luat rămas-bun de la familie și i-a fost frică, dar impulsul de a înainta s-a dovedit mai puternic. A patra oară a reușit: trecerea propriu-zisă a durat două minute, după care o mașină care aștepta pregătită i-a dus pe ea și alți câțiva oameni la o stație de autobuz. Acolo, în aceeași noapte, a plătit un contrabandist care s-o transporte cu barca. O șalupă care putea duce 15 oameni căra 52. Era înghețată, barca lua apă și oamenii țipau după ajutor. Ea nu știa să înoate și era sigură că se va îneca, deși era convinsă că „Nu a venit timpul să mor. Nu am vorbit cu tatăl meu și nu vreau să-i văd pe acești copii înecându-se“.

Din fericire, au fost salvați de o ambarcațiune a Marinei Grecești, al cărei echipaj s-a răstit la ei cu furie și ea s-a temut că va fi trimisă înapoi. Dar a fost dusă într-o tabără mare din Lesbos, de unde, cu ajutorul banilor pe care îi primise de la vărul ei, un contrabandist a transportat-o cu avionul la Berlin.

Povestea Sarei era una familiară, în sensul că o citisem de multe ori, dar, s-o aud povestind și să-i privesc în timpul ăsta fața tânără, mi-a provocat o reacție cu totul diferită. M-am simțit șocată de lucrurile prin care a trecut, am simțit admirație pentru capacitatea ei de a lupta pentru propria viață și am simțit impulsul de a o salva și de a-i fi ca o mamă. M-am întrebat dacă eu sau copiii mei am fi putut să fim atât de curajoși. Umorul și personalitatea ei pozitivă erau avantaje care ieșeau în prim-plan. Probabil că-l influențaseră și pe judecătorul din Berlin care o intervievase: a râs la glumele ei, i-a acceptat imediat statutul de refugiată și i-a dat documentele necesare. În general, durează cel puțin doi ani pentru ca un refugiat să primească certificatul care îi permite să rămână pe teritoriul german, asta în cazul în care îl primește vreodată.

Am întrebat-o cum era viața ei acum. Am auzit mai multe decât spunea explicit, în timp ce descria forțele opuse din ea. Exista frica atotprezentă pentru soarta familiei ei, presupunând tot timpul că erau morți, dacă nu-i răspundeau la mesaje. Visa că tatăl ei era omorât și că nu putea să-i apere pe frații ei. Se simțea egoistă și se considera o persoană rea pentru că își făcea

griji în privința locului ei la facultate, în timp ce ei nici măcar nu se duceau la școală, nu știau să scrie și să citească și puteau fi aruncați în aer în orice moment. „Simt tot timpul vinovăția supraviețuitorului. Dacă aflu că a murit o fetiță, mă întreb de ce ea și nu eu? Familia mea este în continuare acolo. Cum de eu sunt în siguranță și ei nu?“ Mi-a spus că și alți refugiați se simțeau uneori atât de neputincioși pentru că nu-și puteau apăra familia, încât voiau să se întoarcă în Siria.

Ea auzea două voci. Una era instinctul ei primitiv de supraviețuire, cealaltă punea la îndoială dreptul ei de a fi în siguranță, când cei pe care îi iubea cel mai mult nu erau. Mi-am dat seama că ambele voci aveau un rol important înăuntrul ei și că trebuia să le asculte. Ar fi înnebunit dacă ar fi încercat s-o blocheze pe una în favoarea celeilalte.

Am observat că prima ei reacție a fost aceea de a se gârbovi puțin, după care s-a tensionat imediat ce i-am spus că avea dreptul să-și trăiască viața pe care o avea acum. Mi-a explicat că în Siria, fiind kurdă, nu știuse cine era. Era tratată ca un cetățean de mâna a doua și era tot timpul ținta atacurilor rasiste. Își amintea că era hărțuită la școală de un coleg care o întreba pe un ton batjocoritor: „Cine ești tu?“ și își amintea răspunsul ei: „Suntem străini“. E o experiență obișnuită pentru cineva care nu este văzut ca persoană, ci ca obiect demn de dispreț.

La serviciu nu s-a simțit deloc confortabil atunci când a fost prezentată ca refugiată siriană — își dorea să fie prezentată ca fiind o colegă — și apoi din nou, de fiecare dată când era întrebată de unde vine. Când cineva îi punea o astfel de întrebare, de obicei făcea o pauză înainte să răspundă. Se temea că persoana respectivă ar fi putut avea o atitudine orientată împotriva imigranților sau, aproape și mai rău, i-ar fi oferit „privirea compătimitoare“. Își dorea să fie respectată și valorizată pentru cine era.

I-am sugerat, poate cu prea multă speranță, că locul ei ar putea fi în Berlin. Sara a răspuns clar. Era recunoscătoare pentru faptul că avea unde să locuiască, pentru că avea câțiva bani și pentru că poliția de acolo era demnă de încredere, spre deosebire de cea din Siria, la fel cum era recunoscătoare și pentru faptul că îi erau respectate drepturile ei ca femeie. Să fie respectată ca femeie (situație pe care n-o cunoscuse nicicând în Siria) însemna mult pentru ea. Dar nu era cetățeană a Berlinului, era „o străină“. Se simțea

speriată tot timpul. Avea senzația că nimeni nu voia s-o asculte și că nimănui nu-i păsa ce se întâmpla cu ea sau cu familia ei; era foarte departe de locul ei. Sara era suspendată deasupra pământului, fără ancoră și singură.

Deși începea fiecare ședință spunându-mi cu un zâmbet vioi că era „bine“, a început cu timpul să fie mai deschisă. Turcia începuse să-i atace pe kurzi, iar coșmarurile ei s-au întețit. Visa că frații ei erau îngropați sub dărâmături, că tatăl ei era torturat. Frica se insinua în zilele ei și uneori nu se putea abține să nu plângă, simțind că înnebunește. Pentru prima oară, am auzit furia din spatele angoasei: „Suntem toți victime ale unor planuri care ne depășesc și care ne distrug viața. Fratele meu era un bebeluș când a început totul — nu știe cum e să nu fie război. E nedrept. Tocmai când urma să mă duc la facultate, șansa mi-a fost furată și acum nu mă gândesc decât cum o să supraviețuiesc — și dacă familia mea o să moară“. Tremura în timp ce spunea asta, cerându-și scuze pentru că plânge și pentru că vorbește prea mult, tulburată de gândul că nu-și putea imagina un sfârșit pentru situația în care se afla. Își putea reprima toate aceste trăiri pentru o vreme, dar avea senzația că rămân în continuare acolo. Își dorea ca un doctor să i le extirpe din creier.

Am vorbit cu blândețe și i-am spus că vedeam cum groaza experiențelor pe care le trăise era în continuare vie în corpul ei și că era constant activată de orice, de imagini văzute pe Facebook, chiar și de țevile de eșapament ale mașinilor. Toate lucrurile în care crezuse și toate lucrurile pe care le cunoscuse fuseseră aruncate în aer — siguranța ei fundamentală, casa și cartierul ei, faptul de a se duce la școală, necesitățile simple ale vieții, cum ar fi să aibă mâncare pe masă. Amenințarea era prezentă în fiecare zi. Cum ar fi putut să nu se simtă așa, fără să devină o mașinărie?

Cuvintele mele au părut că o calmează. A vorbit cu o energie reînnoită — venise în prim-plan luptătoarea din ea — și mi-a spus că dorea să aibă drepturile și viața oricărei alte tinere, nu voia să fie o victimă refugiată. Avea senzația că „Îți iau posibilitatea de a fi o ființă umană normală și te transformă în cineva care n-are nimic altceva. Vreau mai multă siguranță. Am dreptul să mă gândesc la alte lucruri. Vreau să-mi iau licența. Sunt furioasă din cauză că mi se spune să las deoparte asta, să amân totul. Vreau să studiez“. Și am văzut cum, exact în momentul în care striga curajoasă, a

lovit-o frica de a nu reuși. A plâns cu suspine. Era o luptătoare și o victimă a unor evenimente asupra cărora nu avea niciun control. Ducea o greutate mai mare decât încrederea ei.

Identitatea nu a reprezentat o provocare pentru mine. Sunt norocoasă că, în privința identității mele, sunt la fel ca majoritatea cetățenilor din Marea Britanie. Prin ochii Sarei am văzut cât de dezumanizantă poate fi etichetarea, identificarea ei ca refugiată, siriană, kurdă. Întotdeauna e privită inițial ca o străină care amenință modul de viață al țării-gazdă. Îmi doream să-i pot transmite prin Skype căldura pe care o simțeam în mod autentic pentru ea, să o alin întru câtva în frigul pe care îl avea adesea de îndurat. Aveam nevoie și să mă conectez la sentimentul ei fundamental de identitate, structurat de modul în care fusese crescută și să văd dacă asta ar fi susținut-o sau ar fi destabilizat-o.

În urma discuțiilor cu supervizorul meu, am avut senzația că aveam nevoie să știu mai multe, pentru a o putea susține pe Sara cât de eficient posibil. Am citit studii despre traumele de război; am urmat un curs de patru zile al celui mai bun specialist în traumă, Bessel van der Kolk; și am citit mult despre identitate. Chiar și atunci când nu ne așteptăm, clienții îi învață pe terapeuți, iar Sara m-a învățat să analizez profund presupunerile mele despre propria viață, lucruri în privința cărora aveam pete oarbe și să-mi examinez propriile prejudecăți. Asta m-a făcut să mă simt inconfortabil din cauza inegalităților dintre noi și speram să-mi fi oferit o sensibilitate mai receptivă la experiențele ei. M-am întrebat cum aș fi putut să-i răspund cel mai bine, dat fiind faptul că abordarea terapeutică cea mai eficientă a traumei cere ca pacientul și terapeutul să se afle în aceeași încăpere sau să aplice EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing — Desensibilizare și reprocesare prin mișcări oculare), eu neaplicând această abordare, iar ea neavând acces la asta în Berlin… Sub unele aspecte, reflectarea la problemele ei m-a ajutat în privința propriului meu sentiment de neputință, întrucât nu era nimic din ce-aș fi putut face pentru a-i oferi lucrurile pe care și le dorea cu adevărat. Dar, dacă aș fi putut construi o legătură autentică cu Sara, dacă m-aș fi acordat într-o manieră eficientă la ea, dintr-o poziție de terapeută bine informată și plină de compasiune, necontaminată de superioritate, poate aș fi putut să fac o diferență. Intenția mea era ca, prin relația noastră, ea să poată găsi o modalitate de a se

confrunta cu consecințele evenimentelor devastatoare prin care trecuse și de a-și trăi viața pe deplin.

Oricât și-ar fi dorit Sara ca un doctor să-i extirpe amintirile, am fost amândouă de acord că travaliul nostru trebuia să constea în procesarea experiențelor traumatice prin care a trecut, fiindcă ele existau în ea și îi otrăveau mintea, fiind necesar să găsim modalități prin care se putea liniști atunci când era lovită de valuri de suferință. Am făcut cu ea un exercițiu de relaxare și a suspinat ușurată. Realizaserăm niște lucruri bune — am pus în cuvinte povestea neorânduită din mintea ei, am ajutat-o să găsească o narațiune cu sens; exprimase o parte din furia ei și a plâns lacrimi pe care trebuia să le plângă — toate astea i-au permis să se liniștească. Începea să înțeleagă că instinctul ei de a nu se atinge de amintirile tulburătoare le făcea să rămână copleșitoare: trebuia să le permită să curgă prin ea, pentru a ajunge la vindecare. Am văzut că în ființa ei era o tânără a cărei identitate fusese modelată de alții, în moduri care nu se potriveau cu cine credea ea că este. Voiam să fiu avocatul acestei tinere ambițioase, inteligente și creative, care avea dreptul la educație și la o voce care trebuia să se facă auzită.

În următoarele câteva ședințe, Sara s-a simțit dezolată, dat fiind faptul că primea vești din ce în ce mai proaste de la familia ei: „Sunt speriată. Am o piatră în inimă și mâinile încep să-mi tremure, mă dor degetele și transpir. Mă apasă ceva atât de greu, încât nu pot să respir“. Vedea fețe de oameni morți și își dorea să și-o amintească pe mama ei, dar imaginea îi scăpa. Privea prin mine, căutând parcă un spațiu sigur. Mă simțeam protectoare față de fata asta complet singură, care tremura într-o cameră albă și goală, înăuntrul căreia nu se aflau decât un pat, o masă și un scaun — o cameră în care ea se simțea în siguranță, dar care mie îmi părea sumbră. Am crezut că un exercițiu de vizualizare ar ajuta-o poate să găsească un spațiu sigur în interior, dar, când i-am cerut să închidă ochii, să inspire și să-mi spună ce imagini îi apăreau în minte, nu putea vedea decât negru și asta o tulbura: era îngrijorată că asta ar fi putut să însemne că era goală pe dinăuntru, ceea ce ar fi echivalat cu slăbiciunea. Se temea că, dacă și-ar fi permis să cedeze „tristeții, n-o să mai valorez nimic și o să eșuez… Dacă mă străduiesc, voi reuși“.

Se împotrivea reflexului ei de a se închide, dar, în timp, încetul cu încetul, a început să nu mai facă asta. Exercițiile de relaxare și discuțiile noastre o ajutau: „Mă simt ușurată când vorbesc. Mă simt mai relaxată. Dacă țin lucrurile astea pe dinăuntru, se adună ca o îngrămădeală de cuvinte“. Am simțit că suntem pe calea cea bună: o vedeam căutând cuvântul potrivit și simțindu-se ușurată când îl rostea. Ea a confirmat și mi-a spus: „Când găsesc cuvântul, persoana cu care vorbesc înțelege ce vreau să zic“. Ce avea ea nevoie nu era câtuși de puțin complicat: avea nevoie să fie văzută și auzită ca persoana care simțea că este. Nici mai mult, nici mai puțin.

În următoarele luni, Sara a făcut multe progrese, care au ajutat-o să se ancoreze în prezent. A dezvoltat diferite strategii — uneori făcea exerciții de respirație, alteori yoga sau dans (care s-au dovedit antidoturi puternice pentru traumă) și vorbea cu mine pentru a-și atenua reacția de luptă, fugă sau blocare, atunci când era declanșată în corpul ei de o imagine, de un sunet, de un miros sau de o atingere. Asta nu era în niciun caz totul. Sara depunea eforturi să se integreze în societatea germană: învățase limba și-și găsise o slujbă. Trauma nu îi încetinea progresul, dar circumstanțele făceau asta. Procesase ajustarea sentimentului identității ei și simțea că e o persoană valoroasă, care merită respect, dar trebuia neapărat să trăiască acest nou pas. Amândouă aveam senzația că putea gestiona tulburările provocate de frica pentru siguranța familiei ei, care nu avea să dispară, dacă ar fi avut parte de suficiente experiențe pozitive în viața ei.

Trambulina viitorului ei era o sursă de multă frustrare și uneori de furie. Mai mult decât orice, Sara își dorea să se ducă la facultate: era motivul pentru care riscase să fie împușcată și aproape se înecase. Era piatra ei de încercare: „Speram că o să duc o viață normală. Vreau să fac facultatea și apoi un doctorat. Am senzația că lucrurile pe care mi le doresc fug de mine — se îndepărtează. Încerc să le prind din urmă, dar sunt mai rapide“. Și-a plecat capul și a vărsat lacrimi de disperare. A aplicat la multe facultăți și nu a primit niciun răspuns; au existat fărâme de speranță în burse, dar păreau să fi dispărut și ele. Pentru a fi eligibilă pentru un loc la o facultate din Berlin, trebuia să treacă din nou echivalentul examenelor de liceu. Asta o scotea din minți: avusese rezultate excepțional de bune și părea inutil să trebuiască să le repete.

În timp ce vorbea, mi-am dat seama că facultatea însemna mai mult decât educație: era o parte esențială a identității ei, să fie privită ca o persoană valoroasă. „Dacă n-ai nicio diplomă, oamenii nu te iau în serios. Nu se uită la tine.“ Reprezenta câștigarea luptei împotriva neputinței în toate câte fusese furată. Mai era presată și de timp: viza era valabilă trei ani și trebuia să obțină un loc înainte să expire.

M-am gândit la rugăciunea seninătății și la mesajul ei esențial, acela de a accepta lucrurile pe care nu le putem schimba și de a avea curajul să schimbăm lucrurile pe care le putem schimba. Am întrebat-o, în contextul în care existau multe lucruri asupra cărora nu avea niciun control, ce anume putea schimba. Era singură. Avea în jurul ei câțiva oameni mai în vârstă, la atelierul de creație și design la care lucra cu jumătate de normă și niște tineri la cursurile de programare, dar nu erau sirieni. Îi era dor de frații ei, care adesea o scoteau din minți, dar putea vorbi cu ei noaptea, când nu reușeau să doarmă; unul dintre ei o făcea să râdă și îi era dor de îmbrățișarea tatălui ei, de familiaritatea casei.

Am avut o ședință crucială, în care Sara a plâns așa cum nu o mai făcuse până atunci. Se legăna înainte și înapoi, își acoperea ochii cu mâinile, își ridica privirea când își amintea lucruri dureroase, care parcă veneau din adâncurile ființei ei, inspirând profund odată cu fiecare dintre ele. Nu mai vorbise cu nimeni despre toate astea până atunci. Credea că n-o să vorbească niciodată cu nimeni despre ele și că va trebui să le care cu ea toată viața. Erau în egală măsură legate de război, de dorul de mama ei și de efectul pe care moartea acesteia îl avusese asupra întregii familii.

M-am simțit groaznic să o las singură la finalul ședinței, după ce am vorbit despre ce putea face pentru a avea grijă de ea însăși, iar următoarea ședință am început-o întru câtva nerăbdătoare, întrebând-o cum se descurca. A spus că discuția anterioară avusese un efect cathartic enorm. „N-am mai plâns așa de ani întregi și e ca și cum mi s-a luat o greutate enormă de pe inimă și de pe umeri — mi-a dat curajul să fac lucruri pe care nu le-am făcut de luni întregi, de ani chiar. După ce am vorbit cu tine, am hotărât că trebuia să mă ocup de asta. Parcă m-aș fi aflat sub puterea unei vrăji — era atât de intens.“ Se simțea mult mai bine, avea mai multă claritate și era mai încrezătoare în puterea ei de a obține ce își dorea de la viață, în capacitatea

ei de a avea încredere în ea însăși, chiar dacă drumul până acolo urma să fie unul lung. Și a luat decizia de a nu asculta vocile negative din mintea ei, „Când mă gândesc prea mult, totul se transformă într-o catastrofă“, ci să mențină legătura cu prezentul și să se concentreze asupra lucrurilor bune pe care le avea. Am simțit cum enorma ei capacitate de a-și alimenta optimismul o ridica și o ducea într-un alt loc și am perceput o căldură și o afecțiune intense pentru ea, sperând ca optimismul să-i fie întâmpinat de un viitor prielnic.

În timp, cu unele excepții rare, când o vedeam pe Sara era ca și cum soarele răsărise înăuntrul ei. Nu era o fațadă nesigură cea pe care o prezenta lumii: mă privea zâmbind larg, iar asta mă făcea să-i zâmbesc la rândul meu. Fusese ocupată, ceea ce a împiedicat-o să se cufunde în ruminații legate de trecut și a acceptat faptul că trebuia să dea din nou examenele. Viața îi oferea mai multe posibilități și ea se simțea mai puternică: „Văd că am crescut. Sunt mai independentă. Nu mai sunt aceeași persoană. Am trecut prin lucruri prin care nu mi-aș fi imaginat niciodată că aș putea trece — am fost pe mare, s-a tras asupra mea. Fugeam și creierul meu știa ce trebuia să fac: «Trebuie să ajungi pe partea cealaltă». Dacă m-aș fi gândit la asta în urmă cu câtva timp, aș fi zis că sunt lașă, dar cred că am devenit mai curajoasă. Eram timidă, dar acum nu mai sunt așa. Întotdeauna am fost o persoană de treabă, însă acum am mai multă compasiune“.

M-am simțit mândră că Sara era acum de partea ei înseși, că ținea cu propria ei persoană și că era mai puternică decât crezuse. Asta a ajutat-o să-și dezvolte reziliența într-un mod asupra căruia avea puțină influență. Eu am preluat ștafeta speranței și i-am spus că-mi doream ca ea să se distreze. Am încurajat-o să iasă din camera în care locuia și să întâlnească oameni de vârsta ei. Mi-a spus că s-a gândit să reia antrenamentele de baschet — jucase în trecut, iar acum voia să învețe să înoate, lucru care o îngrozise întotdeauna și spera să-și facă prieteni.

Își dorea să găsească oameni care să-i semene: avea opinii puternice, cu care oamenii din țara ei nu erau întotdeauna de acord, mai ales că se declara feministă. Fusese luată în râs de prietenii ei sirieni, ceea ce o înfuriase. O parte din sinele ei în dezvoltare a început să recunoască faptul că aceste convingeri ale ei erau fundamentale pentru cine era ea și că nu va face

compromisuri de dragul prieteniei. Mi-a adus aminte de Viktor Frankl, supraviețuitor al holocaustului, psihiatru și scriitor: „Omului i se poate lua totul, mai puțin un lucru: ultima dintre libertățile umane — respectiv aceea de a-și alege propria atitudine într-un anumit set de împrejurări date, de a-și alege propriul mod de a fi“.

În ședințele care au urmat, ne-a fost din ce în ce mai clar că sentimentul identității ei avea fațete multiple, care operau în situații diferite. Exista o versiune a Sarei care avea o încredere enormă, putea vorbi cu oricine și era plină de o energie radiantă. Sara cea voioasă, Sara cea căreia îi plăcea să fie văzută și căreia îi plăcea să conteze. Făcea lucruri bune și asta o ajuta să se simtă integrată, nu o străină privită cu suspiciune. Această Sara avea încredere că o să ajungă la facultate și că mai târziu o să schimbe lumea. Pe ea am văzut-o din plin în ultima vreme.

Dar era și fetița tristă, care tânjea după mama ei, mai ales când se confrunta cu vești proaste. Sau când era bolnavă. Avea senzația că nimănui nu-i păsa de ea, pentru că nu aparținea nimănui. Era și tânăra femeie care se putea distra când ieșea cu prietenii, dar care era vulnerabilă la orice critică și se supăra ușor.

Uneori se simțea foarte singură când era împreună cu alți oameni, deoarece nu simțea că ei o înțeleg, că îi prețuiesc convingerile. Apoi mai era și tânăra Sara, modelată de critica tatălui ei, care îi spusese: „Orice-ai face, nu ești suficient de bună. Nu o să ai niciodată ce îți dorești“. Vocea asta o speria cel mai tare. Apărea din senin sau era declanșată de vreo întâmplare. I-am amintit să nu suprapună sentimentul de frică și faptele concrete: teama că nu va fi admisă la facultate nu însemna că așa o să se întâmple cu adevărat. Sara era o tânără fundamental rezilientă și, după ce a vorbit, după ce a plâns și a fost auzită, a putut în sfârșit să respire. A spus: „Mulțumesc. Când mi-e frică e ca și cum aș arde tot timpul. Când respir, parcă pornesc ventilatorul. E răcoritor“.

Știam amândouă că Sara va fi inevitabil tulburată de veștile de la familia ei sau de anumite evenimente din Berlin. Nu era ceva cu care să poată lupta, nu le putea bloca. Dorința ei arzătoare de a studia și lipsa de siguranță a familiei ei reprezentau epicentrul fricilor Sarei. Însă nu avea niciun control asupra acestor lucruri. Își putea controla însă propriile reacții. De fiecare

dată când era lovită de o furtună de frică, Sara spunea: „E mai bine să zic «Vino, fă-ți treaba și pleacă»“. Avea forța necesară pentru a îndura.

În clipa în care și-a recâștigat liniștea, a putut să-și mențină sentimentul propriei valori de tânără femeie cu un mare potențial, pentru care etichetele erau informații false. Putea fi mai asertivă în aplicațiile pe care le depunea la facultăți, iar în cele din urmă a primit vești bune: trecuse examenele și admiterea ei a fost confirmată. M-am simțit încântată și fericită să aud entuziasmul din vocea ei, când mi-a spus: „Simt în sfârșit că ceva merge înainte. Nu mai sunt doar discuții și e-mailuri și promisiuni — chiar o să se întâmple ceva, iar asta e bine… Am așteptat ani întregi, dar tot ce am trăit nu e în van. De acum o să fiu într-o situație mai bună și la slujbă… Totul e bine. Astăzi sunt o persoană complexă. Mă simt uneori fragmentată, dar nu las asta să afecteze modul în care se desfășoară viața mea. Plâng, dar apoi pot continua. Vreau să fac lucruri care să conteze…“

Nu am nicio îndoială că va reuși.

Owen

Acceptarea propriei identități sexuale

Owen tocmai terminase facultatea. În ciuda bărbii, arăta chiar mai tânăr decât cei 22 de ani ai săi. Își dădea părul castaniu pe după urechi cu mâinile lui bronzate și elegante, potrivite cu silueta lui subțire. Purta o pereche de blugi care îi stăteau bine, o cămașă viu colorată la mânșete și la guler și sandale Birkenstock, arătând ca și cum tocmai se pregătea să plece în vacanță. Avea ochelari cu rame groase, care nu-i ascundeau ochii adânci și căprui care mă priveau cu speranță și incertitudine. Owen vorbea încet, cu un accent prin care răzbăteau rădăcini galeze timpurii și mai apoi americane — își urmase tatăl, inginer, care lucrase în toate colțurile lumii și care acum locuia la Londra. Auzise de mine de la un prieten. Eu habar n-aveam de ce venise.

Owen a început într-o manieră ezitantă. Nu era sigur că îl puteam ajuta sau că discuțiile noastre ar conta în vreun fel. Mă apropiam cu blândețe de el, dar simțeam cum el se îndepărta, evitând încercările mele de a stabili un contact. Trebuia să mă bazez pe instinct, adică să-i spun ce simțeam că face. Asta l-ar fi putut însă determina să se retragă sau să simtă rușine, așa că trebuia să fac un pas în spate și să aștept ca el să înainteze când se va simți pregătit. A inspirat, a zâmbit și a spus „Retrospectiv, la școală am dus o viață ca un vis“.

L-am întrebat dacă viața era puțin prea reală acum. L-am privit în timp ce încerca să se hotărască până unde să meargă cu dezvăluirile. Mi-a zis că îi fusese greu după terminarea facultății. A început să se îndoiască de toate și să se simtă neliniștit și stânjenit lângă oamenii care până atunci fuseseră pilonii lui. Mi-a spus: „A fost pentru prima dată în viața mea când m-am

simțit străin“. Am simțit fără să vreau un fior rece, semn al noii lui singurătăți.

În următoarele ședințe, a ieșit la iveală scindarea din lumea interioară a lui Owen. Se născuse într-o familie iubitoare și avea două surori. Era un mediu heterosexual: nu existaseră modele de rol sau relații importante cu persoane gay, cu care să se fi putut identifica. Mi-a spus: „Încă de când eram foarte mic am știut că ceva era altfel, că era ceva diferit. Țin minte că aveam opt ani. Ne mutaserăm înapoi la Londra, din State, și știam fără nicio urmă de îndoială că găsesc atrăgători bărbații, nu femeile“. Nu exista potrivire între ce vedea în afară și ce știa despre el însuși. „Toată viața mea era grozavă, în afară de asta, și mă gândeam copilărește că n-am chef să mă gândesc la asta, așa că tot timpul cât am fost la școală nu i-am acordat importanță.“

Am fost amândoi de acord cu faptul că a nu pune în cuvinte era o modalitate care îi permitea să reprime ceea ce simțea. Comportamentul lui reflex din perioada copilăriei și a pubertății a fost acela de a nu se deosebi de colegii lui. A adăugat apăsat: „Când ești la fel ca toți ceilalți, nu-ți dai neapărat seama. Abia când nu ești începi să vezi“. A zâmbit la amintirea copilăriei lui pline de mulțumire și a sinelui său încrezător, aspecte care se schimbaseră din momentul în care plecase la facultate.

Dar m-am întrebat care era prețul pe termen lung pe care sentimentul său de sine și încrederea lui le plătiseră în schimbul negării unei părți esențiale a propriei persoane, în toți acești ani esențiali ai dezvoltării.

Una dintre multele cauze ale anxietății lui acumulate era coșmarul de a ieși seara în oraș, știind că singurul lucru despre care vorbeau prietenii lui era „cum să agațe o tipă“ și că fetele păreau să se îmbrace cu unicul scop de a fi atrăgătoare. Îl îngrozea ideea de a ieși la întâlniri cu femei, deoarece știa că nu se simțea atras de ele. Se îmbăta sau se droga și încerca să ascundă asta. „Întotdeauna am știut că e acolo, dar, până n-am fost absolut obligat, până n-a început să urle și să se zbată, n-am recunoscut. Era ca o oală sub presiune. Țin minte că eram în camera mea la cămin și îmi dădeam seama cu destul de multă limpezime că presiunea asta de necrezut era mai rea dacă o țineam prizonieră decât dacă aș fi lăsat-o să iasă și aș fi recunoscut ce simțeam.“

Owen s-a dus în cele din urmă acasă și le-a spus părinților lui că era gay. A început prin a le mărturisi că trebuie să le spună ceva important. Eu au părut înfricoșați, ca și cum urma să le spună că suferea de o boală terminală. Au fost luați prin surprindere: nici nu se gândiseră la așa ceva. L-au susținut, în ciuda nesiguranței lor și doreau să înțeleagă cum se simțea el și să-l reasigure de mândria lor și de iubirea pe care i-o purtau. Nu a fost niciodată tachinat sau hărțuit pentru faptul că era gay de niciun prieten și de niciun membru al familiei. În mod ironic, fusese tachinat înainte să-și accepte orientarea sexuală și asta pentru că nu agăța fete, dar numai pentru că prietenii lui n-aveau nicio îndoială asupra faptului că nu era gay. Și-a amintit cu duioșie că și-a auzit părinții certându-se în șoapte răstite pentru a cui e vina că el era gay și i-au dat lacrimile de mândrie când a recunoscut că și ei trebuiseră să treacă prin propriul proces de recunoaștere a faptului că erau părinții unui fiu gay și că se confruntaseră cu propria homofobie inconștientă.

Vedeam că se uită la mine. M-am întrebat ce căuta. Aveam senzația că deschiderea noastră din discuția despre sex și sexualitate îl neliniștea. „La început, când mi-am asumat identitatea sexuală, asta mi-a schimbat cam toată viața. Nu neapărat în bine. Sigur, în general în bine, dar siguranța mea, încrederea mea, sentimentul că sunt integrat, toate au sărit în aer — fiindcă, dacă nu te simți bine în propria piele, asta tinde să se amplifice. Am devenit paranoid și anxios, având convingerea că oamenii mă priveau altfel.“

Cel mai aspru critic al său era în interior. Partea lui homosexuală nu îi era deloc confortabilă, iar asta îl făcea să o abordeze cu stânjeneală. Își trăia disconfortul și în fața mea: stătea nemișcat în scaun și i se citea în ochi — părea speriat. Exista un curent subteran de vinovăție, care părea să se insinueze în toate aspectele vieții lui; vinovăție pentru că avusese o copilărie confortabilă, părinți iubitori și o educație bună. E interesant că ceea ce îl liniștea era însuși faptul de a fi gay: „Măcar am suferit cu asta“, a spus ușurat, apăsându-și cu degetul buza de jos.

Simțeam cum deveneam furioasă și combativă, dorindu-mi să mă împotrivesc furiei lui, dorindu-mi ca el să aibă parte de lucrurile bune pe care le oferă viața și să se bucure de ele. M-am gândit mai târziu că poate vinovăția era furie întoarsă împotriva propriei persoane. Poate faptul că-și

ascunsese sexualitatea toți anii ăștia, poate incapacitatea lui de a fi pe deplin sincer cu cei pe care îi iubea era ceea ce bloca intimitatea cu ei. Nu era oare plauzibil ca asta să fie sursa furiei și a vinovăției lui?

Owen experimentase modalități diferite de exprimare a propriei persoane ca bărbat gay, deopotrivă sexual și romantic, dar încă nu găsise ceea ce numea „sinele firesc“. A vorbit despre cât de dificil era să le spună oamenilor că era homosexual: se întâmpla frecvent să nu fie crezut și să i se spună, „Glumești“. La o petrecere, a întâlnit o fată care-l plăcea mult și s-a simțit sfâșiat când i-a spus. Și eu simțeam că Owen era enervat — ar fi fost atât de simplu dacă ar fi fost pur și simplu atras de ea.

A devenit evident că existau în el două părți aflate în conflict: partea convențională, care dorea să aparțină majorității și partea homosexuală, căreia îi plăcea întru câtva să fie diferită, dar nu știa cum să trăiască din plin ca bărbat gay. Cele două părți nu comunicau. Am avut un moment de împărtășire, în care i-am reflectat ceea ce credeam eu că simte: era al naibii de complicat să fie gay și nu era tocmai ce-ar fi ales el, dacă ar fi putut să aleagă. Aveam imaginea unei bucăți de oțel care îl împărțea în două: travaliul nostru trebuia să constea în găsirea unei modalități de a atenua acea separare și de a le permite celor două părți să se integreze. Părea că aspectul lui convențional se maturizase, dar partea gay nu era prea umblată prin lume, așa că n-avea cum să știe ce înseamnă să fie gay, cel puțin nu din punct de vedere social sau sexual.

Am discutat despre nevoia lui de a experimenta și de a descoperi această parte nouă, emergentă a propriei persoane. A oftat și a spus: „Când o să accept pe deplin cine sunt și când mă voi împăca cu sexualitatea mea, o să mă bucur foarte tare. Probabil că voi avea nevoie de o relație lungă și rodnică“. Însă acest lucru era complicat de faptul că i se părea dificil să întâlnească bărbați gay pe care să-i placă cu adevărat: a încercat Grindr și cluburi pentru gay, dar le-a găsit întru câtva promiscue. O parte din el a dezbătut împreună cu mine dacă trebuia să se ducă în străinătate să descopere versiunea gay a propriei persoane, dar în cele din urmă a ajuns la concluzia că oricum și-ar fi luat și rezistențele cu el. Trebuia să le asimileze, înainte de a pleca în străinătate.

L-am întrebat cum anume îl ajuta terapia. Nu aveam un răspuns magic și recunoșteam uneori că eram puțin intimidată de puterea capacității lui de articulare, însă nu-mi prea puteam imagina ce se petrece dedesubt. Vedeam că era vindecător pentru el să descopere cuvinte pentru lucruri cărora nu le dăduse glas întreaga viață, dar mă întrebam dacă bucata de oțel pe care mi-am imaginat-o nu era de fapt tocmai această articulare — și poate că travaliul nostru ar fi trebuit să-i permită să fie neorganizat, aproape amorf. Cuvintele erau de folos, dar nu și dacă deveneau o armură împotriva sentimentelor lui.

Owen nu s-a mișcat, a continuat să mă privească prin ochii lui căprui, absorbind în tăcere cuvintele mele. Avea suficientă forță interioară pentru a le asimila. Nu era nevoie să vorbească. Am presupus că era ceva la care urma să se gândească singur mai târziu.

Sexualitatea nu era singurul peisaj străin cu care se confrunta Owen. Găsea dezorientante piața muncii și traiul la Londra. Se simțea complet nepregătit să aibă de-a face cu viața de adult. Fusese intern în timpul facultății, dar asta nu-l ajuta să se descurce prin labirintul agențiilor de recrutare și al formularelor de aplicare. Am văzut pentru prima oară furia lui în clipa în care a vorbit despre cât de absurd era faptul că în toți anii de școală nu avusese decât un singur curs de consiliere vocațională și acela mai degrabă prost. Târgurile locurilor de muncă erau ca vai de lume în perioada studenției lui. A discutat cu prietenii lui despre ambiție, despre direcțiile vocaționale. Aveau în general senzația că li se făcuse o falsă promisiune: „Nu doar că după ce treci de toate barierele examenelor și ale facultății lumea ți se deschide la picioare, dar trebuie să și descoperi care e pasiunea ta, care sunt lucrurile care te fac să simți că viața merită trăită“. Îl înfuria cât de puțin probabil era ca lucrurile să se întâmple așa. Înțelegea de ce jumătate dintre prietenii lui se întorseseră la școală sau călătoreau în străinătate, pentru a amâna decizia.

Owen și-a analizat opțiunile și a decis că profesia de contabil i-ar fi oferit în viitor cea mai mare flexibilitate. În următoarele săptămâni, am văzut cum se străduiește să-și găsească o slujbă, cum asta i-a zdruncinat încrederea și i-a amplificat anxietatea — nu știa dacă la interviu ar trebui să spună că e gay, iar dacă nu făcea asta, se simțea rușinat. Era o situație complexă. În timpul

acestei căutări, a avut mai multe slujbe cu jumătate de normă, prost plătite, în baruri și restaurante, ceea ce era mai bine decât să nu facă nimic: șomajul îi amplifica anxietatea până la niveluri intolerabile. În sfârșit, perseverența lui a dat roade: după un proces îndelungat și chinuitor de selecție, a fost acceptat într-o companie mai degrabă mare de contabilitate. O ura. Oamenii cu care lucra erau în regulă, dar se simțea stors de vitalitate din pricina succesiunii zilnice a rapoartelor de audit, a verificării de numere și facturi, a paginilor nesfârșite de tabele. Pierderea libertății îl afecta cel mai tare, alături de lipsa posibilităților de a alege, de faptul că i se spunea în fiecare zi ce să facă și de lipsa vacanțelor: i s-a adus la cunoștință că în primul an nu avea dreptul decât la patru zile libere, din ianuarie până în noiembrie, un contrast brutal cu viața de student.

La facultate avusese senzația că el și viața lui erau în plină expansiune. Acum se simțea de parcă ar fi fost înghesuit într-un tren foarte aglomerat, într-un tunel întunecat, mohorât și lipsit de sens. Se simțea frustrat: fiind un om perfecționist, își dorea să dea tot ce avea mai bun, dar niciodată nu putea să-și facă treaba așa cum și-ar fi dorit, din cauza termenelor limită prea scurte și a lipsei de personal. Asta însemna că munca nu-i aducea satisfacții și că lucra zece ore pe zi la ceva ce „Nu mă interesează câtuși de puțin“. Se trezea în fiecare dimineață cu un sentiment de groază. Când își lua pe el costumul, avea senzația că se deghizează, ba chiar s-a trezit grăbindu-se și zicând cu voce tare, de multe ori: „Ce mama dracu’?!“ Lovea des frigiderul. Dar apoi i se făcea rușine: ar fi trebuit să se maturizeze, se înhămase la asta și trebuia să-și facă treaba. Locuia cu părinții, încă nu-și permitea să se mute, ceea ce îi provoca o reacție de claustrofobie, după libertatea din perioada studenției. Owen știa că lucrurile astea veneau de la el, dar toată lumea îl irita și se simțea scos din minți de mama lui, care se agita și încerca să-i dea mereu câte ceva de mâncare sau să-l înveselească.

Owen era un tip reflexiv și m-a uimit capacitatea lui de autoanaliză. Ceea ce-i plăcea la contabilitate era faptul că-i oferea un răspuns la întrebarea: „Ce faci?“ Îi oferea siguranță și un obiectiv spre care să se îndrepte; nu-i plăcuse deloc să nu știe. Ce nu reușise să clarifice întru totul în privința propriei persoane era dacă renunțase la visul de a găsi o slujbă care să-l pasioneze sau dacă asta îi va permite în cele din urmă să ajungă acolo. Nu își dădea încă seama dacă năpârlise, dacă se descotorosise complet de

copilărie și acum trebuia să fie un adult muncitor. Era o tranziție dificilă, se simțea ca și cum ar fi renunțat la o parte importantă din el însuși. În urma discuțiilor noastre și-a dat seama că o parte din ura față de slujba lui era legată de faptul că avea responsabilități și o viață de adult: părea o condamnare pe viață. Până și simpla recunoaștere a acestui lucru l-a ajutat să respire puțin mai ușor.

Am reușit să ne dăm seama că își dorea ca slujba lui să aibă și un element creativ și poate chiar ar fi reușit în viitor să combine asta cu contabilitatea. Am vorbit despre faptul că era poate primul pas într-o viață cu mai multe etape, o fundație sigură pentru următoarele faze. Știa că era însetat de experiențe noi, de diversitate: își dorea ca la 50 de ani să se uite înapoi la o viață trăită din plin. În mod ciudat, asta îi dădea speranța că va trece cu bine prin această etapă mohorâtă.

Nu fac asta în mod obișnuit, dar am insistat să-mi vorbească despre întâlnirile lui. Nu i-a plăcut. A schimbat subiectul și a reînceput să vorbească despre cât de mult ura munca. Dar vedeam dilema lui de tip oul-sau-găina: nu avea să se simtă bine cu propria lui identitate, până nu stabilea o relație sexuală cu cineva care îi plăcea, ceea ce nu se putea întâmpla, din pricina zidului de rezistențe pe care îl ridicase. S-a supărat pe mine și a insistat asupra faptului că voia ca eu să înțeleg cât de dificil era: doar 3% din populație era alcătuită din homosexuali declarați (2% în afara Londrei) și întâlnea foarte puțini bărbați gay în grupul lui de prieteni. Era obosit: nu-i surâdea ideea de a se duce la o întâlnire poticnită, cu un tip pe care nu-l cunoștea, în loc să iasă cu prietenii. Am fost de acord cu asta, dar am mai insistat puțin. Nu voiam să-l fac să se retragă — dar i-am sugerat că, dacă nu ia o decizie și nu încearcă în mod activ să găsească pe cineva, era și mai improbabil să se întâmple. A aprobat din cap, mai degrabă posomorât. În cele din urmă, am fost amândoi de acord cu faptul că acesta ar fi un punct de cotitură pentru el, similar cu momentul în care și-a recunoscut orientarea sexuală, că dorința lui de a avea o relație, de a avea o persoană cu care să-și împartă viața i-ar înfrânge rezistența și că atunci va investi timpul și efortul necesar. Aveam senzația că era o schimbare importantă.

Am explorat și stereotipurile și realitatea comunității gay din Londra: bărbați bisexuali și homosexuali făceau sex la întâmplare — era aici un aspect de exces și eliminare compulsivă —, pierdeau controlul și apoi luptau să-l recâștige. Owen avusese câteva astfel de experiențe: era întru câtva ură de sine în lipsa de intimitate, pe care amândoi am văzut-o ca fiind dureroasă și inerentă homofobiei, la fel de dureroasă. Dar era și o componentă de libertate, distracție și o experiență bogată și plină de entuziasm. Erau multe posibilități și lipseau perspectivele învechite. Owen nu simțea că asta era ceea ce și-ar fi dorit. Vorbea încet, cu capul aplecat. Mi-a spus că în autobuz își ținuse deschis Grindr și tot drumul a fost bombardat cu mesaje fierbinți. Ar fi putut coborî oriunde și s-ar fi putut întâlni cu cineva. Dar știa că gratificarea instantanee va fi urmată rapid de o senzație de vid.

Owen își dorea o relație intimă de iubire. Avea convingerea fundamentală că iubirea era ceea ce făcea viața să merite trăită — și știa că existau bărbați gay care aveau relații de familie pline de iubire. Singurul model de rol la care se putea gândi era Elton John, ceea ce arată probabil absența deschiderii noastre. A recunoscut că, dacă ești gay, Londra e cel mai bun loc pentru tine — i-am sugerat să se alăture unor comunități gay, să nu se ducă în cluburi și să nu folosească aplicații de întâlniri, ci să apeleze la comunități care-i împărtășesc interesele — design, artă, fotografie. A aprobat din cap, cu inima ușoară.

Owen avea un prieten foarte preocupat de spiritualitate, care era acum instructor de yoga și meditație. El l-a inspirat să trăiască în prezent și să fie recunoscător pentru fiecare zi. Owen părea liniștit. Semăna puțin cu scena de la cină, din filmul When Harry Met Sally: știa că își dorea ca și el să aibă ce avea prietenul său și a început să mediteze. Era greu, uneori ura să facă asta, nu reușea, se simțea frustrat, dar erau și momente în care se simțea liniștit. Simțea cum meditația îi elimina furia internalizată, otrava și se simțea mai calm.

Simțeam o afecțiune profundă pentru Owen. Știam că împreună construiserăm o relație terapeutică bună. Dar, reflectând, m-am întrebat dacă, în acest moment al dezvoltării lui, eu eram terapeuta potrivită pentru el. Fiind o femeie heterosexuală, eram o imagine în oglindă a experienței lui

cu propria familie și mă potriveam tuturor prejudecăților lui. I-am sugerat să apeleze la un terapeut bărbat gay. A avut nevoie de timp să se gândească la asta. Mi-a trimis câteva mesaje, dorind să știe pe cine i-aș fi recomandat și având nevoie de o explicație în privința motivului pentru care îi sugerasem asta.

În timpul ședinței, i-am spus că nu aveam nicio intenție de a-l respinge. Ajunsese să înțeleagă cât de important e să vorbească și să fie auzit: acum avea oportunitatea de a discuta cu cineva care îi putea oferi o perspectivă gay. I-am vorbit despre unul dintre colegii mei, pe care îl apreciam foarte mult. Presupuneam că ar fi o experiență revelatoare și eliberatoare. Owen a fost de acord să meargă la câteva ședințe. Dat fiind codul nostru de confidențialitate, n-am nicio idee cum au decurs, dar îmi doresc să știu. E ceva ce-mi revine adesea în minte. Sper că s-a mai împăcat cu cine tocmai descoperă că e. Sper că a găsit iubirea.

KT

Dincolo de binar

Angajamentul meu față de mine însămi este să continui să învăț. Dacă n-aș depăși pragul mediului meu familiar și n-aș ieși din zona mea de confort, aș fi exact cum îi încurajez pe clienții mei să nu fie: blocată. Sau, chiar mai rău, aș ajunge să cred că am întotdeauna dreptate. Epoca tehnologiei digitale a deschis pentru mine lumea într-un mod cu totul nou: nu doar că pot să învăț, stând acasă, de la cei mai buni experți în psihoterapie din lume, ci, prin Skype și FaceTime, pot să lucrez cu oameni cu care altfel n-aș fi lucrat niciodată. Acum, că nu mai sunt constrânsă să mă aflu fizic în aceeași încăpere cu clientul, pot să lucrez cu oameni din Australia până în China și de pretutindeni. Londra, oricât ar fi ea de multiculturală, este o bulă. Când lucrez cu oameni din alte locuri, când văd perspective noi și noi moduri de a fi, pot să simt cu adevărat în interior bogăția acestor experiențe. Sunt conștientă de activarea unor noi căi neuronale, care mă motivează să vreau să știu mai multe, care îmi stârnesc creativitatea și care aprofundează flexibilitatea modului în care văd lumea. Pentru mine, a extins nu doar spațiul geografic disponibil, ci și înțelegerea modului în care suntem ca oameni.

Din această perspectivă, îmi era inconfortabilă conștientizarea excluderii unei întregi categorii sociale — comunitatea LGBTQ+ (Lesbiene Gay Bisexuali Transsexuali Queeri): lucram în general cu oameni care se identificau ca heterosexuali. Pentru că persoanele din această comunitate nu apelau la mine pentru terapie, trebuia să am o abordare activă și să ajung eu la ele. Am pus un anunț pe un site LGBTQ+, în care spuneam că ofer consiliere.

KT a răspuns imediat și mi-a spus că locuiește în nordul Angliei. Ședințele noastre trebuiau așadar să se desfășoare online.

Scriind despre KT, care se consideră o persoană de gen neconcordant, voi folosi pronumele ei/ele în loc de pronumele binare el/lui și ea/ei. Părea inițial nefiresc și ciudat, ceea ce indică poate cât de nefamiliară era pentru mine lumea lui KT. În Suedia există un cuvânt anume, mai elegant, pentru un pronume nespecific de gen: hen, care este alternativa la pronumele specifice de gen hon și han. Sau poate am eu tendința să fac identitatea de gen ordonată și curată, când de fapt este infinit de complexă și chiar se străduiește să nu fie fixată între granițe precise și în cutii ordonate?

În primele câteva ședințe, nu i-am văzut fața lui KT: am comunicat prin Skype doar audio. Motivul ținea de conexiunea la internet, nu pentru că așa am fi vrut noi. După cum s-a demonstrat, asta a influențat calitatea relației noastre. Când am vorbit prima dată cu KT, m-am simțit imediat ca acasă în lumea lor, deși nu ajungeau la mine decât cuvintele și tonul vocii. Asta i-a oferit lui KT protecția de care avea nevoie pentru a ajunge să aibă încredere în mine, fără expunerea inerentă faptului de a-i privi și de a face presupunerile inevitabile pe care le facem când ne uităm la fața cuiva și căutăm indicatori vizuali. Auzeam o ezitare în vocea lui KT, în modul în care își alegea cuvintele, în spațiul dintre cuvinte, un strat profund de trepidație, deși avea să dureze o vreme până să aflu care era sursa.

KT m-a contactat, spunându-mi că era un moment perfect, pentru că dorea să-și exploreze identitatea de gen și orientarea sexuală. „Știu încă din copilărie că nu sunt hetero și am înaintat în viață, poate cu prea multă lene, crezând că povestea asta de gen nu contează, dar probabil ar trebui să mă gândesc mai bine… când vine vorba de întâlniri. Vreau să știu cine sunt, să fiu așa cum sunt și să nu ascund nimic.“ Mi-am spus că era o abordare înțeleaptă, că trebuia să se cunoască pe sine, înainte de a putea pune bazele unei relații de atașament cu altcineva și că părea o străduanie a cărei menire era aceea de a afla unde anume le era locul.

Înainte de a merge mai departe, le-am mărturisit că această problematică a identității de gen era una nouă pentru mine, într-atât încât în timpul formării mele nici măcar nu făcea parte din materia studiată. Mă documentasem recent, dar tot i-am cerut să-mi spună direct dacă făceam vreun comentariu

supărător, din cauza ignoranței mele. Voiam să mă asigur încă de la prima noastră întâlnire de o sinceritate fără ocolișuri. Era pentru mine de o importanță crucială să-i protejez pe KT de faptul de a resimți în relație cu mine prejudecățile și ignoranța cu care trebuia să se confrunte în fiecare zi. Ce știam fără urmă de îndoială era că le puteam oferi o relație empatică și de acceptare. Știam să construiesc încredere.

Am aflat mai multe despre istoricul lor. Familia lui KT era formată dintr-un frate mai mic și părinții lor. Datorită slujbei tatălui lor, întreaga copilărie s-au mutat o dată la câțiva ani, în câte o altă parte de lume, din Africa de Vest și Asia de Sud-Est, în Europa. KT a locuit în 22 de case diferite, până să fi ajuns la vârsta de 22 de ani. Mi-a spus că „se adapta oriunde, dar era greu să prindă rădăcini“. Astfel, KT avea o singură relație de prietenie care să fi durat încă din copilărie și vorbeau rar, de două ori pe an, prin Skype. „Am mulți prieteni, dar n-am niciun prieten foarte apropiat — cunosc mulți oameni, dar nu mulți oameni mă cunosc pe mine.“ Când KT avea 11 ani, a construit niște prietenii apropiate, dar apoi au trebuit să se mute. Mi-a spus: „Am simțit atunci că mi-am pierdut viața“.

A fost o experiență crucială. Ca modalitate de coping, la următoarea școală s-au reinventat și s-au transformat dintr-o persoană tăcută în cineva care își lua locul pe scenă și ținea discursuri. Au ajuns curând președintele consiliului școlar. KT a simțit atunci că s-a eliberat de durere și că era o persoană puternică, după ce se lepădase de identitatea precedentă. Dar de atunci înainte i-a fost greu să mai aibă încredere în oameni, pentru că, după cum a presupus în mod corect, familia urma să se mute din nou și și prieteniile aveau să se piardă. Asta însemna că trebuia să rupă legăturile și să nu mai formeze relații de atașament.

În timp ce vorbea, am simțit în interior ruptura aceea, amintindu-mi de prieteniile care au fost pietre de temelie în copilăria mea, de anii și de întâmplările care au creat piloni stabili, pe care mă puteam baza. M-am gândit la faptul că mecanismul de coping necesar care se formase în KT s-a dezvoltat cu timpul într-o atitudine față de lume — un nivel înalt de funcționare la exterior, dar fără să simtă prea mult. Iar ceilalți au încurajat această dispoziție, dat fiind faptul că eforturile de a ține pasul erau bune pentru toată lumea.

KT s-a gândit mult timp, a inspirat profund și a spus încet: „E multă singurătate aici… oftat profund… dar și un sentiment de siguranță, pentru că știu că nu renunț la prea mult… mă pregătesc să mă duc mai departe“. KT și-a pus dilema în cuvinte: iubirea e riscantă, dar o viață fără iubire este una singuratică. Exista și o disonanță între succesul din viața profesională și rana interioară, un blocaj în calea formării de relații apropiate. O parte din efortul nostru terapeutic trebuia centrat pe integrarea acestor două aspecte.

KT era cercetător în ecologie, iar asta presupunea un program lung de muncă, adesea pe vreme proastă, toată noaptea, studiind habitatul natural al animalelor. Câteva seri pe săptămână făcea voluntariat la o organizație de susținere a tinerilor cu probleme. KT, la fel ca mulți din aceeași generație, resimțea durerea inegalității din lume, sărăcia și suferința și dorea să lupte împotriva lor. Imagini, povești și transmisiuni în direct îi inundau telefonul și îi saturau viața și mintea. Veneau la pachet cu anxietăți legate de lipsa de siguranță la nivel mondial și de incertitudine în privința viitorului. Mi-a spus: „Mă valorizez în funcție de munca mea și de efectul pe care îl are ea asupra celorlalți“. Am simțit respect față de această perspectivă nobilă și empatie, pentru că viitorul implica multe provocări dificile. Am simțit și durere pentru absența bucuriei inocente pe care o au în general tinerii. Ignoranța binecuvântată a tinereții care se crede nemuritoare, speranța și distracția părea să îi fi ocolit.

Când KT a început să se deschidă mai mult față de mine, mi-a vorbit despre două relații sexuale profund distructive. Prima din ele a fost cea mai abuzivă. Simțeam durerea crudă a lui KT, în timp ce-mi povestea: erau pauze lungi între cuvinte. Se străduia să găsească un limbaj pentru lucruri pe care nu voia să și le amintească, dar știa că trebuia să se împace cu asta, pentru a putea avea alte relații. Durase 2 ani, de la 17 la 19 ani. Și fusese abuzivă din punct de vedere emoțional și fizic: el a mințit, a recurs la agresiune sexuală și a amenințat că se sinucide. KT a raportat agresiunea sexuală la poliție, dar plângerea lor a rămas fără urmări.

M-am simțit ca anesteziată, ascultând cuvintele lui KT, deși presupuneam că sub amorțeală se ascundea furia. Erau prea multe lucruri de simțit. Poate din cauza asta, sau poate dintr-o intuiție, am avut senzația că nu era momentul să aprofundăm — deși știam că va trebui să ne întoarcem aici de

multe ori și să analizăm în profunzime. A fost nevoie de un curaj enorm din partea lui KT pentru a-mi spune ce s-a întâmplat. Nu mai vorbise niciodată până atunci despre faptul că fusese victima unor agresiuni sexuale — nici măcar cu propria mamă, cu care avea o relație apropiată. Prima relație este formatoare și ne modelează sentimentul de sine ca adulți, ca ființe sexuale și, din câte știu, modelează inclusiv identitatea de bărbat sau femeie. Implicațiile în cazul lui KT trebuiau explorate întru totul, pentru a se putea ajunge la vindecare.

KT vorbea cu mai multă forță, ca și cum povestea aștepta să fie spusă și avea propriul impuls, luptând să fie pusă în cuvinte. A doua relație, care începuse după câteva luni de la încheierea celei dintâi, mergea bine, cel puțin așa credea KT, dar, după nouă luni, partenerul pur și simplu a dispărut. Era ca și cum s-ar fi evaporat. KT s-a străduit din răsputeri să-l găsească. Panica a marcat primele căutări, dar apoi, când și-a dat seama că el dispăruse intenționat, frica a fost înlocuită de furie. Ulterior, KT s-a retras, s-a deconectat, încercând să nu se mai gândească la cele întâmplate: era prea dureros și să nu știe nimic însemna să construiască scenarii despre ce ar fi putut duce la o asemenea stare a lucrurilor — imaginația e neîngrădită de limite și adesea tinde să compună scenarii mai rele decât realitatea.

Am înțeles că, într-o formă sau alta, astfel de dispariții din relații nu reprezintă o situație nouă, dar acum par să se întâmple mai frecvent. Par și mai brutale, pentru că există nenumărate moduri de a stabili un contact, care nu presupun întâlniri față în față — era de neînțeles pentru mine cum ar putea cineva să plece fără să spună adio. Modul în care se încheie o relație, la fel ca moartea, are un impact major asupra capacității partenerului de a-și reveni. Există cu siguranță încheieri bune și încheieri rele. Pentru KT, efectul a fost acela că n-a mai avut nicio relație cu nimeni, timp de patru ani.

Mă simțeam furioasă, simțeam tipul acela de furie care stă și fierbe. Nici măcar nu o recunoscusem ca furie — dar recunoșteam semnalul: dacă simt nevoia să mă retrag și să nu vorbesc, asta se întâmplă în general din cauza acestei furii mocnite. Cel mai probabil îmi fusese transferată de KT, dar a fost intensificată de propria mea experiență. Nu am vorbit un timp care a

părut îndelungat. După care l-am înjurat: „Nenorocitul dracului!“ Uneori, o înjurătură scurtă și ascuțită ajunge la țintă și e mai empatică decât un răspuns întortocheat. După care m-am găsit apropiindu-mă de KT și spunându-i simplu: „Îmi pare foarte rău că ți s-a întâmplat asta. Nu ar fi trebuit. Trebuie să-ți dai voie să știi că asta nu are nicio legătură cu tine, sunt problemele lui“. KT a plâns în tăcere. Lacrimi purificatoare. Povestea fusese spusă, nu mai era ascunsă cu rușine. Eu o auzisem, așa că m-am apropiat de KT, voind ca ea să știe că nu mai era o poveste pe care să o ducă în singurătate.

Din câte am înțeles din scurta poveste a lui KT, mi se părea că avea o atitudine fundamentală de neîncredere și că lumea îi părea nesigură, iar ca urmare, multe dintre problemele sale erau legate de putere. Dat fiind faptul că nu aveam o dinamică echilibrată de putere — eu dețineam mai multă putere, fiind cea care asculta, fără a se autodezvălui —, voiam să mă asigur că eram pe poziții de egalitate. Mai erau și indicatori exteriori ai puterii: aveam o vârstă considerabil mai mare decât cei 24 de ani ai lui KT. Experiența mea de viață era cea a majorității: albă, heterosexuală, căsătorită. Nu știusem niciodată cum e să faci parte dintr-o minoritate, să simți ascuțișul prejudecății sau să fii exclus. Asta mă făcea să fiu vigilentă și să nu fac presupuneri. Nu voiam nici să forțez procesul terapeutic al lui KT: doream să înainteze în propriul ritm. Voiam să înțeleg. Nu aveam un plan și nici nu intenționam să ajung în vreun loc anume. Aveam impresia că, în măsura în care KT putea deține propria putere în relația noastră, va învăța să o dețină și în interior și apoi în exterior, în interacțiunile cu cei din jur.

Vorbeam pe îndelete, prea mult, iar KT mi-a tăiat-o: „Dar am încredere în tine“. Fragilitatea pe care vocea lui KT o avusese înainte, în comparație cu încrederea din cuvintele pe care le-a spus în acel moment, mi-a ajuns drept în inimă. Vulnerabilitatea brută a lui KT a provocat în mine o reacție pe măsură: voiam ca propria mea autenticitate să fie la fel de brută.

Voiam să înțeleg imaginea de ansamblu a lucrurilor care îi puteau oferi susținere. M-am bucurat să aflu că familia „ține cu mine 100%“. Din partea mamei venea o atitudine foarte pozitivă în legătură cu faptul că era bi. Se și documentase despre identitatea de gen și chiar a cerut clarificări în privința unor termeni precum „gen neutru“. Auzeam mândria din vocea lui KT când

spunea că părinții săi erau neobișnuiți în privința asta, mult mai deschiși la minte decât mulți dintre oamenii de vârsta lor, ceea ce era înduioșător. KT nu se declarase încă persoană non-binară sau asexuală, deși știa că mama sa n-ar avea nicio problemă cu asta. KT avea senzația că ar fi fost puțin prea mult în acel moment. Mama folosea un limbaj atent, „copilul meu“ în loc de „fiul/fiica mea“ și „persoană drăguță“ în loc de „fată drăguță/băiat drăguț“. Tatăl lui KT nu se implica prea tare în nimic, deși pusese câteva întrebări atente și pline de emoție. Nu era critic, doar că „nu prea e stilul lui“, ceea ce părea să fie supărător pentru KT, care avea mai degrabă o atitudine de acceptare a personalității tatălui său.

KT avea senzația că mama sa aflase multe din expunerea la numeroase culturi diferite, ceea ce-i deschisese mintea și o făcuse mai puțin rigidă. În tinerețe fusese o discipolă devotată a doctrinei creștine: în fiecare duminică parcurgeau cu mașina kilometri întregi, pentru a ajunge la biserică, indiferent unde ar fi locuit. Acum mama lui KT punea la îndoială instituția Bisericii în multe privințe, inclusiv în ce privește poziția acesteia față de identitatea de gen și orientarea sexuală.

În cele din urmă, conexiunea la internet a început să meargă mai bine și am putut să-i văd pe KT. Asta nu a dus la o aprofundare a legăturii, așa cum mă așteptasem. Ajunsesem să simt că alianța noastră terapeutică era una profundă și aveam imagini mentale pe care le construisem pe baza narațiunii lui KT. Asta însemna că aveam o acordare minte la minte, nu față în față, ceea ce m-a făcut să iau lucrurile încet, să fiu mai atentă la modul în care îmi alegeam cuvintele, să ascult cu o intensitate mai mare.

Să citesc fața clientului este modul meu obișnuit de a proceda în cabinet, după cum o facem cu toții: creierul nostru face presupuneri pe baza înfățișării, un fel de scurtătură, în încercarea de a evalua dacă e vorba de iubire, de ură, de pericol sau siguranță. Imaginea lui KT se potrivea imaginii mele interne: părul negru dat pe spate, tuns elegant, în contrast cu tenul alb, perfect și doi ochi căprui. KT purta pantaloni închiși la culoare și o cămașă în carouri, care nu reușea să-i ascundă talia îngustă și bustul generos. KT avea silueta de clepsidră clasică, specifică anilor 1950. Unghiile îi ieșeau în evidență: erau colorate într-un verde strident. KT mi-a spus: „Culoarea era puțin ciudată, așa că mi-a plăcut“. Dar mi-a fost de

ajutor să pot observa limbajul corporal al lui KT: când vorbea, se muta la marginea scaunului, ajungea sistematic și ritmic într-un colț și se apleca ușor înainte. Și-a mutat privirea, examinând cu atenție un punct de pe pantaloni, pe care a încercat să-l curețe, ca și cum vederea și ștergerea lui l-ar fi făcut să dispară ca prin minune. Nu puteam încă să-mi dau seama ce însemna asta, dar am observat nevoia lui KT de a se liniști: cel mai probabil era o manifestare a anxietății… M-am întrebat dacă în acel moment era ceva legat de cunoașterea lumii interioare a lui KT care nu corespundea înfățișării lor exterioare.

KT aplicase pentru mai multe slujbe în domeniul ecologiei, din orașe diferite. Am examinat în mai multe ședințe despre ce era vorba în nevoia lor de a-și găsi un nou loc de muncă. Asta a adus la lumină forțele interioare contrare care luptau în interiorul lui KT. Locuise în York în ultimii șase ani, perioadă de două ori mai lungă decât locuise într-un singur loc, oricând până atunci. Era mânată să se mute „într-o viață nouă, cu prieteni noi, cu o energie nouă… Când oamenii te cunosc de ceva vreme, au așteptări în legătură cu felul în care ești. Când mă mut, experimentez prin cine sunt și cum sunt… Am fost aceeași persoană niște ani la rând și vreau să scap puțin de asta“. Am întrebat de ce anume încerca să scape acum. KT avea senzația că „mutarea face ca lucrurile să fie mai puțin grele“, însemnând că atunci când lui KT nu-i plăcea ceva la propria persoană, se putea reinventa altundeva, unde greutatea părea mai puțin apăsătoare. „O parte din asta e identitatea de gen. Vreau să mă implic mai mult în comunitatea LGBTQ+, să construiesc relații mai bogate cu oamenii. Aici limitele sunt înguste, e o comunitate mică… și, când m-am despărțit de ultimul meu partener, Joe, am tăiat legăturile cu mulți prieteni.“

Este interesant că, în momentul în care KT se gândea la plecare, se dezvolta o prietenie strânsă, exact tipul de relație după care tânjea KT, cu o fostă colegă. Această persoană îi fusese șefă și mentor, dar apoi plecase. Înainte de un interviu pentru o nouă slujbă și-a luat timp pentru a-i oferi încurajări lui KT și pentru a-i spune cât de mult o aprecia. Au plâns împreună. Lucrul acesta nu-i era deloc caracteristic: era o experiență cu totul nouă. Dar și cutremurătoare, în același timp: „Niciodată n-am mai simțit o asemenea vulnerabilitate“. Vedeam că în ochi i se adunau lacrimi. Amintirea reaprinsese intensitatea sentimentului. Și eu, și KT știam că tânjea după o

legătură apropiată, după cineva care să știe cine e și să-i placă pentru cine e — această prietenă credea în KT și știa că are un mare potențial. Asta însemna că KT nu mai trebuia să-și poarte armura. Nu a fost o legătură pe care s-o fi căutat: „S-a întâmplat fără să-mi dau seama“. Foarte emoționant pentru KT a fost faptul că fosta ei șefă, deși plecase, „nu m-a uitat, am înțeles că s-a mutat, dar asta n-a însemnat sfârșitul, nu m-a uitat, încă se gândea la mine…“ Exact opusul a ceea ce KT făcea în propria viață: „Asta e, prietenia s-a încheiat“. KT știa să călătorească, să nu se oprească și cu siguranță știa să vină, dar nu știa cum să se conecteze pe deplin cu altcineva: asta era o temă importantă.

Am rămas tăcută o vreme, nu pentru că n-aș fi găsit cuvintele, mai degrabă pentru că simțeam profunzimea tristeții lui KT, pierderile îngrămădite laolaltă în viața sa de până atunci. Simțeam din capul pieptului și până în bărbie grămezi contopite de suferință: pierderea locurilor, a caselor, a prietenilor, a școlilor, toate blocându-i deschiderea. KT, desigur, se documentase în privința acestui fenomen al „copiilor care trec prin trei culturi“: persoane care și-au petrecut anii de formare într-o altă cultură decât cea a părinților, care nu se identificau cu cultura locală și care apoi și-au construit identitatea pe baza celei a familiei. Prieteniile pierdute creează un tip de suferință suspendată; pierderile multiple înseamnă că persoana nu poate ține doliu. La asta mă refer prin „pierderi fără moarte“.

Voiam să știu ce anume simțea KT în corp. „Nu știu, cred că pare greu. N-am mai vorbit până acum despre toate astea și am spus prea multe, am vorbit despre atât de multe lucruri, dar tu ești singura căreia i-am spus. E atât de bine să vorbesc despre asta… de fapt, mă sperie puțin, mă expune puțin și e puțin liniștitor…“

KT nu a reușit să obțină slujba. Avea impresia că fusese o experiență utilă și că primise feedback pozitiv. Asta ne-a dus înapoi la întrebarea dacă nu cumva nevoia de mutare geografică a lui KT era un reflex: senzația de a trebui să plece, ca să nu stea prea mult într-un singur loc, era un obicei sau reprezenta cea mai bună alegere? KT a repetat: „Mă simt aici ca într-o capcană — am aceeași slujbă, în același oraș. Devine puțin plictisitor… Vreau să mă cunosc mai bine. Mutarea e o oportunitate de schimbare“. Am reflectat asupra faptului că oamenii care suferă tânjesc după ușurarea

plictiselii și că atunci când oamenii se plictisesc e vorba adesea de o apărare care blochează sentimentele autentice de dedesubt.

Am văzut uimirea lui KT în clipa în care și-a dat seama că neapartenența era de fapt ceea ce-și dorea să schimbe. „Nici măcar nu-mi trece prin minte să inițiez contactul. În copilărie, mă plângeam la mama: «Nu vor să se joace cu mine». Eu nu inițiam jocul și, dacă o făcea altcineva, insistam să jucăm jocul meu…“ Necesitatea de a deține controlul era un obicei cu rădăcini timpurii. Când a înțeles asta, KT s-a întrebat dacă închisoare îi erau propriile gânduri dureroase sau faptul de a se simți ca într-o capcană în York. Am întrebat dacă nu cumva rămânerea în același loc i-ar oferi o mai bună oportunitate de dezvoltare interioară, de vreme ce n-ar mai fi trebuit să facă efortul de a se descurca într-un oraș nou, la o slujbă nouă, cu prieteni noi. KT a răspuns: „Pot să rămân aici, să mă dezvolt și să-mi extind lumea? Dacă aș face asta, ar fi ceva foarte diferit de ce am făcut până acum… Nu trebuie să extind numărul oamenilor din viața mea, dar am dificultăți în privința profunzimii relațiilor. Nu am pe nimeni pentru care să rămân“. Am simțit adierea înghețată a singurătății lui KT.

KT a înțeles astfel că începuse că caute o nouă relație romantică. A încercat toate aplicațiile de întâlniri, s-a întâlnit cu câțiva oameni, dar, dincolo de un punct anume, se retrăgea. „Mă duc la o întâlnire, după care nu mai răspund la mesaje. Am senzația că mă copleșesc, că se agață prea tare. Și apoi mă extrag — tai orice legătură.“ Am notat în gând faptul că era un ecou al lucrurilor care i se făcuseră lui KT și m-am întrebat dacă era momentul potrivit să-i spun asta. KT a făcut-o în locul meu și a recunoscut cât era de frustrant: își dorea o nouă relație, dar, când ajungea acolo, nu putea să depună efortul necesar: „Riscul ca relația să nu funcționeze…“ KT s-a aplecat înainte, și-a frecat unghiile și a vorbit încet, descoperind sensul cuvintelor în timp ce le rostea: „Nu vreau să mă deschid în fața cuiva și să încep să am încredere… în cazul în care lucrurile se strică și se întorc împotriva mea… și apoi mă părăsește“.

Am întrebat ce simțea în corp: era greu și simțea o apăsare în piept și în umeri. KT tremura. I-am cerut să respire și să-și simtă corpul. Și-a închis ochii, s-a concentrat și a văzut un spațiu întunecat, după care imaginea lui Joe. El fusese cel mai rău. Era singura persoană în fața căreia KT se

deschisese cu adevărat. Când își arăta vulnerabilitatea, Joe spunea că nu poate să se descurce cu asta, îi invalida emoțiile și nu mai voia să discute despre KT, în loc de asta, aducând vorba despre el însuși. Lucrul acesta nu i-a permis lui KT să spună vreodată ce simțea. În cel de-al doilea iubit nu avusese cu adevărat încredere, dar dispariția lui a confirmat convingerea lui KT că, în general, oamenii nu sunt de încredere și pleacă.

Știam că experiențele negative rămân în creier ca lipite cu aracet și asta din motive întemeiate din punct de vedere evoluționist, pentru a ne proteja de eventuale repetiții, dar nu e în niciun caz ceva întotdeauna util. E nevoie ca ele să fie procesate și să ne eliberăm de povara lor, pentru a fi posibilă dezvoltarea de noi sentimente bune. Și eu, și KT știam cât de profunde au fost rănile provocate de cei doi iubiți ai săi. I-am cerut să-mi spună ce și-ar fi dorit să fie altfel. „Aș vrea să pot lăsa oamenii să mă cunoască, să găsesc oameni în care să pot avea încredere. Adesea, recunoașterea propriei orientări sexuale e un pas important. Pentru mine e nimic, în comparație cu deschiderea și vulnerabilitatea emoțională."

Am explorat faptul că expunerea sinceră a sentimentelor, oricât ar fi de amestecate, este singurul mod de conectare autentică. Am râs când KT a folosit expresia „vulnerabilitate radicală". Nu mai auzisem de asta, dar intensitatea „radicală" a împărtășirii și deschiderii venea la momentul oportun. Când KT vedea modul în care oamenii se deschideau pe Facebook, îi admira și își dorea să poată face la fel, dar „nu vreau să-i împovărez pe ceilalți, nu vreau să mă deschid în fața lor. Dacă fac asta, o să plece". În timp ce KT vorbea, ritmul vocii îi era din ce în ce mai lent. Își ținea mâinile la ochi. Am fost atentă să văd dacă plânge. Plângea. Am spus încet că își arăta totuși vulnerabilitatea în fața mea. KT a fost de acord și și-a șters lacrimile.

Travaliul nostru a continuat și mi-am dat seama că voiam clarificări în legătură cu identitatea de gen a lui KT, întrebându-mă cum și-ar descrie propria persoană. Mi-a spus: „Orientarea mea sexuală e bisexuală și identitatea mea de gen e nonbinară. În sensul cel mai larg, nu sunt nici bărbat, nici femeie. Tind mai degrabă spre o orientare asexuală. Nu simt atracție sexuală. Dorința sexuală e absentă sau apare rar. E vorba mai mult de o legătură emoțională". Ceea ce m-a făcut curioasă în privința modului

în care opera orientarea sexuală în cazul lui KT, știind că relațiile sexuale anterioare fuseseră cu bărbați. „Nu contează genul persoanei cu care mă înțeleg bine — sexul nu este în prim-plan, când mă gândesc la o relație. Sexul ar fi un bonus. Vine după toate celelalte… Pentru unii dintre prietenii mei, sexul este unul dintre primele lucruri pe care le caută.“ Am reflectat la concepția mea de până atunci, că sexul este adesea catalizatorul atracției inițiale dintre doi oameni: să-ți placă înfățișarea cuiva, să te simți atras, să vorbiți, să petreceți timp împreună, apoi primul contact fizic, adesea un sărut, ceea ce duce sau nu la sex.

KT a clarificat că nu era vorba de absența totală a dorinței de sex, ci că asta apărea mai târziu, ceea ce era adesea frustrant, pentru că oamenii își doresc sex imediat. Era un subiect sensibil, nou pentru mine. Pentru a-i răspunde lui KT, trebuia să am o imagine clară a întregului tablou și voiam ca răspunsul meu să fie unul acurat. „Vreau să repet ce ai spus și să verific dacă am înțeles bine — relația ta cu tine este importantă. Identitatea ta de gen este nonbinară, nici bărbat, nici femeie, și așa vrei să se raporteze celălalt la tine când vă întâlniți. Orientarea ta de gen este asexuală, cauți modalități de conectare la calitățile celeilalte persoane și asta este calea prin care formezi o relație. Cea comună, pe repede-înainte, este prin atracție sexuală. Mă gândesc și poate că e greșit, așa încât te rog să mă corectezi, că, sub unele aspecte, a putea să alegi fie un bărbat, fie o femeie îți oferă multe opțiuni, dar sfera posibilităților este îngustată de dorința de a găsi pe cineva care să aibă aceleași percepții cu ale tale, care să-și dorească același tip de relație ca tine. Practic vorbind, asta face mai dificilă găsirea unui partener/a unei partenere? Îți limitează opțiunile?“

KT a fost de acord cu faptul că întâlnirile erau în general un coșmar. Nu numai că oamenii își doreau să facă sex, dar aveau perspective „inerent sexiste, misogine, într-o lume în care bărbații sunt obișnuiți să abordeze întâlnirile într-un anumit mod. Mă văd ca femeie și se așteaptă să mă comport într-un anumit fel la întâlniri“. Auzeam frustrarea din vocea lui KT și m-am întrebat dacă nu cumva stilul său vestimentar, având în vedere că purta mai ales haine de la raionul de bărbați, care nu se potriveau cu silueta sa, însemna că ceilalți îi vedeau ca pe o femeie pe care nu o doreau în niciun caz. Auzeam furia lui KT: nepotrivirea dintre modul în care se vedeau pe sine și faptul că în general erau considerați femeie; părea

condescendent să i se spună „drăguță“, „dragă“, „domnișoară“. „Bărbații îmi țin ușa. Nu mă identific cu asta.“ Chiar și la serviciu, când KT le cerea colegilor să i se adreseze folosind forma de plural a pronumelui, solicitarea nu era întotdeauna luată în serios.

Am avut un moment de claritate printre încrengăturile și ocolișurile întâlnirilor și ale pronumelor și voiam să explorez asta cu KT. Naviga într-un teritoriu nou și necunoscut și gestiona provocările zilnice ale propriei imagini și pe acelea ale imaginii celorlalți, ceea ce pretindea o anumită capacitate de rezistență. Și relațiile romantice păreau un teritoriu nou. KT a traversat multe continente și și-a petrecut întreaga viață călătorind: nu făcea acum ce făcuse întotdeauna, doar că la nivel psihologic? Răspunsul lui KT a fost următorul: „S-ar putea să vreau să mă mut din cauză că e greu să privesc în interior. Un loc nou ar putea să mă scape de mine. Deși simt nevoia să călătoresc, doresc să rămân aici, să petrec timp gândindu-mă la mine, să mai rămân o vreme“. Părea o schimbare reală. O revelație importantă.

Am avut un moment de decalaj. Uitasem să-i anunț pe KT că urma să plec în concediu. Când i-am spus, am auzit cum vocea îi scade și cum o ia la goană spre ușă. Făcusem lucrul de care se temea. Singurul lucru pe care intenționasem să nu-l fac. Mi-am recunoscut greșeala și am făcut tot ce mi-a stat în puteri pentru a-i oferi asigurări că mă voi întoarce și că vom relua travaliul, pentru oricât de mult timp ar fi fost necesar. KT a părut că se împacă cu asta, dar a anulat următoarele două ședințe: pe prima, din motive care țineau de slujbă, iar pe cea de-a doua, din cauza unei migrene. Era responsabilitatea mea să repar ruptura într-un mod deschis și onest și asta era vital pentru continuarea procesului terapeutic. KT trebuia să poată să-mi spună cât de furioși se simțeau pe mine, din pricină că îi dezamăgisem. Trebuia să permit acestor sentimente să fie exprimate și apoi să rămân prezentă, nu să le resping. Oricât de gravă aș fi simțit că era ruptura, știam că e inevitabilă în toate relațiile, iar ceea ce duce la construirea încrederii este capacitatea de reparație, nu perfecțiunea.

La sfârșitul verii, i-am trimis un e-mail, pentru a o invita la reînceperea terapiei și nu am primit niciun răspuns. Am avut senzația că dispăruse fără urmă, fără explicații și fără să-și ia rămas-bun. M-am gândit că poate îi

pierdusem pe KT și am avut impresia că a dispărut așa cum dispăruse primul său partener. Am simțit anxietatea, căutarea obsesivă și întrebările fără răspuns. După câteva săptămâni, răstimp care a părut mult mai îndelungat, m-am simțit enorm de ușurată când KT mi-a trimis un mesaj. I-am explicat procesul prin care trecusem și KT și-a cerut nenumărate scuze pentru lipsa de politețe: la serviciu apăruse o grămadă de probleme și KT uitase de mine. Eram curioasă și voiam să descopăr dacă se mai petrecea și altceva, dar KT nu avea niciun interes pentru căutarea vreunui proces inconștient, iar travaliul nostru a continuat fără alte rupturi.

Am vorbit despre acest caz cu supervizoarea mea și, din senin, m-a întrebat care era relația lui KT cu propriul corp. I-am adresat lui KT întrebarea, iar răspunsul a fost: „N-am o relație cu corpul meu. Încerc să mă separ de el. Nu-mi place și nu-mi displace în mod deosebit nicio parte anume… Îl accept cu resemnare“. Își ținea mâinile încrucișate și rigide în timp ce vorbea. Ce mi-a venit mie în minte a fost o interjecție: „au!“: e o reacție dură la propriul corp.

Motivul era multifațetat. KT crescuse în înălțime foarte mult și foarte devreme și avusese prima menstruație la vârsta de nouă ani, mult mai devreme decât colegele sale. Faptul de a fi altfel i-a făcut pe KT să se îndepărteze de cei de aceeași vârstă. Nu era ceva grav, dar părea complicat. „Aveam senzația că trupul meu nu ține cu mine.“ Lui KT îi plăcuse să alerge și să zburde fără haine, dar asta încetase repede. Când era vorba să-și cumpere haine, nu-i plăcea raionul de fete și prefera hainele pentru băieți. Își ținea capul într-o parte în timp ce vorbea despre aceste amintiri și spunea că nu se gândise niciodată că n-ar fi fată, fiindcă posibilitatea asta nu-i trecuse prin cap. Dar KT a început să simtă de atunci înainte că nu va putea niciodată să poarte hainele pe care voia să le poarte, pentru că avea talia îngustă, șoldurile late și sâni mari, care nu încăpeau ușor în hainele bărbătești. Din ziua aceea, imaginea propriului corp a început să-i pară nepotrivită. Și-ar fi dorit să aibă o siluetă mai dreaptă, cu mai puține curbe. Uneori purta sutiene de sport, pentru a-și aplatiza sânii și cunoștea persoane care foloseau fețe, ceea ce KT nu ar fi făcut. Dar, când se uita în oglindă, nu-i plăcea ce vedea.

Am întrebat dacă asta avea legătură cu sexualitatea lui KT: era acolo o ruptură? Își interzicea să aibă o relație sexuală? KT nu s-a mișcat. A privit în sus. „Ai pus punctul pe i“. Primul iubit al lui KT îi pedepsea dacă inițiau contacte sexuale: „Mă făcea să mă simt îngrozitor pentru că îmi doream să facem sex — el punea lucrurile în mișcare și, dacă reacționam pozitiv, mă acuza de viol“.

Până în acest punct al triunghiului dramatic agresor-victimă-salvator, KT a jucat succesiv rolurile de salvator și victimă și nu și-a găsit niciodată vocea, nu a putut să vorbească în numele propriei persoane. KT nu a ajuns niciodată la orgasm alături de o altă persoană și nici măcar nu a resimțit plăcere alături de altcineva, ci doar în singurătate. Suferința i-a rămas în corp în anii care au urmat, prea dureroasă pentru a permite vreo apropiere. KT renunțase. Am ridicat întrebarea dacă nu cumva nu era vorba de asexualitate, ci pur și simplu de sex vătămător.

KT nu a zis nimic, a dat aprobator din cap, apoi a râs. Și a plâns. După care a rămas pe gânduri, jucându-se cu mânerul scaunului. „Tind spre asexualitate, dar nu e 100% sigur că asta n-are legătură cu separarea mea de propriul corp.“ I-am cerut să-mi spună ce se întâmpla în corpul său. A răspuns că era „tensionat“, după care mi-a zis că trebuie să plece. Era suficient deocamdată. Revelația era înfricoșătoare pentru KT și poate că oferea noi direcții posibile. Am realizat împreună ceva important, am descoperit moștenirea groaznică a acelui bărbat distructiv.

KT a luat decizia de a rămâne în York: „Pot să prind rădăcini. Pot să mă concentrez, să fac lucruri care presupun o desfășurare pe termen lung, fără teama că o dată la câteva luni o să mă gândesc că totul se va schimba și că viața asta n-o să mai existe… Să rămân este în sine o schimbare, să petrec timp cu mine și cu prietenii mei și să nu funcționez pe modul de supraviețuire. O să mă străduiesc să mă integrez“. KT părea să aibă o energie nouă. La slujbă, primise un proiect nou și interesant, care îi confirma încrederea în sine ca specialist în propriul domeniu. Avea conversații cum nu mai avusese până atunci. „M-am forțat să am o deschidere mai mare față de oameni — în ultima săptămână, un prieten m-a ajutat cu prezentarea pentru care am primit proiectul — e prima dată când se întâmplă așa ceva. În mod normal, eu sunt acolo pentru alții, nu invers. A

fost foarte bine.“ Am simțit un fior de mândrie pentru faptul că KT îndrăznise să-și asume riscul.

KT a început să vorbească mai mult despre propria identitate de gen și despre cum evolua în această direcție. În urmă cu patru ani, au fost interesați de aspectul nonbinar, în relație cu iubitul de la vremea respectivă. Dar, el fiind cum era, a invalidat experiența lui KT, iar KT a refulat-o. KT își putea aminti momentul exact în care identitatea sa de gen a ieșit la lumină. Vorbea la telefon cu un prieten, iar el i-a spus „femeie“. „În momentul ăla, ceva m-a făcut să mă simt foarte ciudat, cumva cum nu mă mai simțisem până atunci. Nu mă așteptam să mă simt așa, dar știam că nu era în regulă — m-am gândit: despre cine vorbește? Nu vorbește despre mine. M-a dezorientat.“ De fapt, asta a declanșat un proces care i-a făcut pe KT să îndrăznească să-și descopere propria identitate de gen.

Am petrecut mult timp încercând să auzim vocea interioară a lui KT și să vedem modul în care relaționează cu lumea din afară. „E dezorientant să fii nonbinar. Lumea îți zice că ești A sau B și lumea e structurată așa. De la toalete, la ritualuri sociale și felicitări, mă lupt întruna cu ce îmi spune societatea… E dificil să am încredere în identitatea mea și știu că îndoielile mele provin din dorința de a mă integra.“ Împreună, am întors această dilemă pe toate părțile și, printr-un proces din ce în ce mai amplu de asumare și de aliniere a mesajelor interioare cu modul în care se vedea pe sine, a devenit clar că identitatea sa de gen era nonbinară. Nu se vedea nici ca bărbat, nici ca femeie. „Mă uit la ambele genuri și mă integrez puțin în fiecare — nu vreau ca lumea să mă vadă în moduri stereotipe, să facă presupuneri despre mine. Urăsc asta. Urăsc diferențele brute între reacțiile de tip bărbat sau femeie. Nu așa sunt eu.“ Îi era din ce în ce mai clar că nu se potrivea deloc într-o categorie precisă de gen: dorea să-și găsească propria cale și propria identitate nonbinară.

Deși KT s-a întrebat dacă nu cumva îndoiala i-ar fi subminat, s-a dovedit că „îndoielile“ în privința termenului Q din LGBTQ+, inclusiv „queer“, au reprezentat o parte esențială din descoperirea propriei identități. Fiecare căutare aducea propriul răspuns: „Așa sunt eu“, „Aaa și așa sunt eu“, până la consecvență și claritate. „Îmi ascult mai puțin îndoielile. Reușesc mai bine să le ignor. Cu cât am o deschidere mai mare față de oameni și cu cât

ei mă acceptă mai mult și se adaptează în privința folosirii formei de plural a pronumelui, cu cât mă ascultă mai mult, cu atât am mai multă încredere în mine, cu atât mă ascult și eu mai mult pe mine“. Aveam dinaintea ochilor schimbarea, entitatea asta dezordonată și vicleană.

Am empatizat cu KT când mi-a povestit despre cum întâlnirile stabilite prin intermediul aplicațiilor erau „un coșmar“. Când spunea că-și dorea să cunoască pe cineva cu intenția unei relații pe termen lung, reacția era tăcerea. Bărbații căutau sex: „E descurajant. Mi-am pierdut interesul pentru asta. E și umilitor — e o hoardă de bărbați care îmi ignoră identitatea de gen și îmi spun «scumpo» și „«iubito» și care nu vor decât sex. Internetul le permite oamenilor să se exprime sexual într-un mod în care n-ar fi făcut-o niciodată față în față — și le permite să te dezamăgească, fără să aibă senzația că te dezamăgesc. Trimit un mesaj, iar oamenii fie nu răspund, fie mint“. Și KT, și eu știam că trebuia să schimbe tactica și să întâlnească oameni în timp real.

După câteva săptămâni, în ciuda fricii copleșitoare, KT a inspirat profund, și-a depășit teama, s-a înscris într-un club de plimbări și s-a programat împreună cu un prieten la o seară de întâlniri rapide. Mi-a spus cu mândrie: „Ies în lume“. M-au bucurat posibilitățile care se întrevedeau în viitorul lui KT.

Săptămânile treceau și vedeam cum KT are din ce în ce mai multă încredere în propria persoană, cum se conectează din ce în ce mai mult la lumea sa interioară și, aspect important, avea un sentiment integrat al propriei persoane ca întreg: vulnerabilități, avantaje, slăbiciuni, talente și, desigur, identitatea de gen. KT își oferea timp și atenție. Să vorbească despre propriul corp a dus la alegerea de a face lucruri care îi provocau plăcere, de a se împrieteni cu propriul corp și de a ajunge în formă. Vătămările provocate de Joe nu mai erau o rană deschisă: „M-am împăcat cu lucrurile care s-au întâmplat în relația aceea. Acum abia dacă îmi mai amintesc de Joe. Am făcut pace cu ce s-a întâmplat, am privit lucrurile obiectiv. Sunt unele aspecte pentru care îmi asum responsabilitatea, dar o mare parte din cele întâmplate n-a fost din vina mea. Multe dintre lucrurile care s-au întâmplat atunci au fost provocate de el, el a creat situațiile alea. Totul a ținut de el și de experiențele prin care trecea el. Știu că era inacceptabil“.

Balsam pentru inima mea. KT a recadrat întreaga experiență într-o formă mai adecvată propriului adevăr și, pe parcursul acestui proces, a făcut posibilă vindecarea, ceea ce a permis construirea unor prietenii mai apropiate și mai sincere, pline de sens și satisfăcătoare, deși uneori marcate de asperități — acesta e întotdeauna un demers riscant. „Chiar investesc în relații. Știam asta la nivel rațional, dar acum o pun în practică și nu mă oprește nimic — trăiesc ce știam instinctiv. E important că am un sentiment clar al propriei persoane. E limpede că am o orientare nonbinară. Mai sunt lucruri de explorat în privința orientării, dacă e asexuală sau nu. Mă ajută să am stabilitate și să rămân o vreme în același loc. Mi-am oferit timpul necesar descoperirii.“

Travaliul nostru era, deocamdată, încheiat. Am avut bucuria de a primi o actualizare de la KT: o duce bine, la muncă totul e în regulă și merge la întâlniri.

Reflecții asupra identității

O perspectivă personală

Sunt de acord cu Reni Eddo-Lodge, jurnalist și autor britanico-nigerian: „Pentru britanici, rasa și diferențele reprezintă în continuare probleme majore“. Din acest motiv, deși nu a fost necesar să-mi expun circumstanțele personale în vreo altă secțiune a acestei cărți, am găsit că nu pot să scriu despre identitate, fără să vorbesc despre propriile mele rădăcini. În calitate de persoană născută în cultura dominantă și al cărei trai se încadrează în stilul de viață al majorității, am un sentiment înnăscut de apartenență — pentru mine este „normal“ modul în care mă simt, cine sunt și cum trăiesc. În chestiuni care au ținut de identitatea mea, am navigat așadar cu ușurință în lume. Am avut privilegiul de a nu mă fi confruntat cu probleme de identitate. Când am devenit terapeut, identitatea nu apărea pe radarul meu, ignoranță care nu ar fi fost posibilă dacă m-aș fi născut în alte circumstanțe. Formarea mea terapeutică a inclus subiecte ca rasa, clasa (minim) și identitatea sexuală, dar nimic despre gen sau religie. În ciuda tuturor eforturilor mele, asta poate însemna că nu văd sensibilitățile, nuanțele și experiențele de viață ale celor care fac parte dintr-o minoritate.

Când ne punem întrebarea „Cine sunt eu?“, adesea găsim răspunsul la nivelul identității. Consider că identitatea este fundația pe care ne construim viața. Definesc identitatea ca fiind alcătuită din mai multe elemente. În mod ideal, această fundație susține stima de sine și încrederea în sine. Alte elemente, cum ar fi sexualitatea, pot rămâne stabile sau se pot dezvolta în timp, iar altele se pot schimba pe parcursul vieții, în funcție de rolurile pe care le avem la locul de muncă, în relațiile de iubire și în viață. O parte din

identitatea noastră se formează în interacțiunea cu părinții noștri, cu grupul de egali și cu alte modele de rol, iar sarcina noastră de dezvoltare, pe care trebuie s-o împlinim pe parcursul vieții, este să le aliniem cu modul în care ne vedem pe noi înșine. Prin alegerile pe care le facem, identitatea noastră exprimă valorile și convingerile noastre. Aspectul esențial este acela că în fiecare element există nevoia bazală de a fi iubiți și de a aparține. Dacă această nevoie nu este împlinită, apare frica de respingere de către familie sau societate, care provoacă o suferință profundă.

Identitatea este complexă și dificil de definit precis. Putem avea mai multe identități și sinele nostru poate fi de mai multe feluri în același timp, de exemplu britanic, catolic, om de știință, mamă, părinte singur și este posibil să ne simțim și chiar să avem comportamente puțin diferite în fiecare dintre aceste roluri. Pe măsură ce înaintăm în viață și trecem prin diverse schimbări, există întotdeauna ajustări la nivelul identității noastre. Schimbările pot fi simple sau complexe: de exemplu, devenim soț sau soție, ne schimbăm opiniile politice, genul, clasa socială sau ne stabilim într-o altă țară. Identitatea se află în inima schimbării și de aici provin unele dintre provocările legate de schimbare. Este posibil să ne fie frică să fim cine suntem, deoarece asta ar putea însemna că nu vom mai fi iubiți. Se poate să ne împotrivim schimbării, pentru că reprezintă o amenințare față de sentimentul nostru de putere și statut.

Dacă un bărbat recunoaște că e homosexual, ca Owen, de exemplu, este posibil să se expună unui sentiment de vulnerabilitate și izolării inerente încadrării într-o minoritate. Se poate, de asemenea, să apelăm la negare mult timp, dacă avem senzația că ceea ce simțim ca autentic în sinele nostru nu este acceptat social. Ne împotrivim, pentru că asta ar însemna să trecem de la cunoscut la necunoscut, de la siguranță, la pericol. În cele din urmă, se poate să renunțăm la negare, atunci când suferința pe care o provoacă este mai mare decât frica de pericol.

Dată fiind nevoia noastră înnăscută de a aparține, tindem să vedem diferența ca amenințare, de obicei pentru că îl ignorăm pe celălalt. Asta duce la un conflict interior, înăuntrul sinelui, sau la un conflict exterior, între oameni care au identități diferite. Doar printr-o comunicare plină de compasiune, care examinează diferența și care deschide calea unei

înțelegeri mai profunde, vedem că sunt mai multe lucrurile care ne leagă decât cele care ne separă. O parte din provocarea cu care se confruntă cei născuți cu o identitate în general neacceptată de societate, ca Owen, Sara și KT, este aceea de a fi pe deplin ei înșiși, întrucât nu pot schimba întotdeauna judecata celorlalți. Este posibil ca ei să internalizeze rușinea, în cazul în care cultura în interiorul căreia au crescut este o cultură a rușinii.

Am încercat ca prin povestirile lor să ilustrez această complexitate. Sentimentele pe care le aveau față de propriul gen, propria rasă, propriul sex și propria identitate sexuală le-au influențat viața de-a lungul procesului schimbării — modul în care se vedeau pe ei înșiși nu era același cu modul în care îi vedeau ceilalți. Contextele lor au jucat un rol important în emanciparea sau în tranziția lor reușită spre o nouă identitate. Owen și KT au avut în general parte de un mediu empatic, care i-a susținut pe parcursul schimbării. Sara, care nu avea alături o familie care să o sprijine, a trebuit să lupte pentru propria emancipare: a trebuit să învețe o limbă nouă, să acceseze programe educaționale, să asimileze abilități prin intermediul cărora să câștige bani și să fie extrem de adaptabilă, pentru a-și putea îndeplini visurile. Vedem în poveștile lor că încrederea în propriul sentiment al identității a fost esențial pentru modul lor de a fi în lume. Până nu au ajuns să se accepte, starea lor de bine și capacitatea lor de implicare în viață au fost subminate.

În copilărie și, mai apoi, pe parcursul vieții adulte, învățăm care sunt regulile acceptării propriei identități, care sunt aspectele aprobate și cele interzise sau ascunse de familie, de comunitate și de contextul cultural. Nu trebuie să subestimăm niciodată puterea acestor mesaje transmise înainte ca cel mic să fi atins vârsta achiziționării limbajului sau să fi avut ocazia de a le pune la îndoială sau de a le înțelege într-o manieră critică. Aceste reguli sunt învățate implicit și explicit. Probleme majore apar adesea în cazul celor care aleg să se împotrivească tradiției familiei, comunității și identității culturale, când se tem că nu vor mai fi iubiți sau că își vor pierde sentimentul apartenenței.

Identitatea este un subiect din ce în ce mai important în societatea noastră: poate provoca numeroase conflicte în cazul celor a căror experiență trăită este impregnată de prejudecăți. Unii dintre cei cărora nu li s-a dat nicio

voce vor lupta pentru ea și ei sunt cei care ne aduc o mai mare înțelegere — sau sunt cei pe care refuzăm să-i ascultăm. Prin cercetare, scopul meu este să fac lumină în privința aspectelor psihologice ale identității și, astfel, să contribui la o mai bună înțelegere a acestor lucruri.

Identitate și evoluție

Reza Ziai, profesor american de psihologie, explică dintr-o perspectivă evoluționistă motivul pentru care fiecare dintre noi vrea să fie văzut ca individ unic și anume că în felul acesta poate ieși în evidență și poate atrage un partener. Facem asta prin expunerea caracteristicilor noastre personale, indiferent dacă e vorba de înfățișare, abilități sau personalitate, în scopul de a înfrânge concurența.

Avem dorința înnăscută de a fi unici, însă avem în același timp nevoie să aparținem unui grup. Dintr-o perspectivă evoluționistă, e ușor de înțeles: pe vremea strămoșilor noștri, alungarea putea însemna moarte din pricina lipsei de resurse, de parteneri, de statut și din cauza prădătorilor. Purtăm astăzi cu noi moștenirea fiziologică pe are o avem de la strămoșii noștri: excluderea dintr-un grup (oricare ar fi acel grup) declanșează o reacție de stres resimțită ca durere fizică.

Alte cercetări ale profesorului Ziai arată că și faptul de a auzi mesaje disonante declanșează această reacție de stres, pentru că pune la îndoială sentimentul coeziunii grupului. Din nou, privită dintr-o perspectivă evoluționistă, asimilarea unui mesaj disonant, opus narațiunii propriului grup, poate duce la ostracizare și implică riscuri de moarte. Se presupune că acesta este motivul pentru care grupurile și indivizii reacționează violent când își văd ideile atacate.

Din punct de vedere istoric, în ultimii zece ani s-au strâns laolaltă mai multe grupuri disonante decât oricând pe parcursul evoluției omenirii. Trăim astăzi într-o lume profund conectată, datorită călătoriilor, tehnologiei și globalizării. Prin opoziție, sistemele noastre interne nu s-au adaptat la fel de rapid acestor schimbări. Avem tendința primitivă, înnăscută, de a vedea diferența ca pe o potențială amenințare la adresa existenței noastre: frica de necunoscut.

Se pare că adesea nu suntem conștienți de această reacție evoluționistă și că nu ne folosim abilitățile cognitive pentru a reduce activarea sistemului nostru, astfel încât să anulăm reflexul și să permitem apariția unei reacții mai critice și mai bine gândite.

Influențe istorice asupra perspectivei identitare de astăzi

Un aspect al identității care trece adesea neobservat este măsura amplă în care trecutul joacă un rol în modul în care concepem astăzi identitatea. Istoria noastră este în general spusă de cultura dominantă, fără vocile perspectivelor multiple și modelează astfel narațiunile identitare din prezent. S-a creat astfel imaginea dinamică a „personajului bun“ și a „personajului rău“. Consecințele sunt multiple: dacă ni se spune că suntem „personajul negativ“, începem să manifestăm în mod inconștient trăsături ale „personajului negativ“? Dacă nu auzim decât povești care aduc în scenă propriile noastre imagini, atunci identitatea noastră este consolidată, dar se întâmplă asta cu prețul absenței empatiei și a înțelegerii identității celorlalți? Dacă nu suntem reprezentați și auziți, anumite aspecte ale identităților noastre par mai puțin importante și mai puțin înțelese. Dat fiind faptul că prin povești ne înțelegem pe noi înșine, nu ne putem cunoaște cu adevărat, dacă istoria noastră este ștearsă sau distorsionată.

Combinația dintre perspectiva istorică și concepțiile actuale asupra identității reprezintă o provocare pentru modul în care ne înțelegem pe noi înșine și în care înțelegem interacțiunile sociale. Ar fi în interesul nostru să învățăm din trecut și să nu repetăm anumite comportamente, ne-ar fi de ajutor să înțelegem și să creăm noi norme și reguli sociale, care să evolueze odată cu lumea modernă.

Putere și identitate

Identitatea noastră conține un element personal și individual. Trebuie să recunoaștem faptul că unii oameni întâmpină mai puține provocări decât alții, în ceea ce privește identitatea. Dacă avem o identitate „populară“ sau una considerată „mai bună“, e probabil să navigăm mai ușor prin lume. În general, asta înseamnă că nu sunt impuse judecăți și bariere, ceea ce face ca înaintarea în viață să aibă șanse mai mari de reușită. Așa stau lucrurile mai ales în ceea ce privește poziția ierarhică a rasei albe, care, în Occident, are o putere mai mare și mai multe privilegii. Poate fi văzută ca forță culturală structurală și pervazivă, care consideră omul alb ca fiind bun și care îi marginalizează pe ceilalți, pentru a îmbunătăți șansele majorității. Există o dimensiune politică vitală în privința identității, care nu este însă explorată aici, întrucât ne concentrăm exclusiv asupra aspectelor psihologice ale problemei.

La intersecția puterii și a identității apare o tensiune specifică între identitatea marginalizată și cea dominantă. Printre provocările identităților intersectate s-ar putea număra, de exemplu, faptul de a fi gay și de a practica în același timp o religie a cărei comunitate consideră homosexualitatea ca fiind imorală. Cercetările arată că „Femeile de culoare sunt ignorate social, dat fiind faptul că nu sunt considerate nici persoane negre stereotipe, nici femei stereotipe“. Kimberlé Crenshaw, care a introdus termenul de „intersecționalitate“, susține că persoanele afro-americane, de sex feminin și care au diverse dizabilități [ca, de exemplu, duoul „the Triple Cripples“ (Trioul schilod)] sunt oprimate social sub trei aspecte diferite. Au lucruri în comun cu femeile de culoare și cu femeile albe, cu alți oameni cu dizabilități, din toate etniile și cu toți oamenii de culoare. Li se aplică toate tipurile de oprimare cu care se confruntă aceste trei grupuri. Nu se confruntă cu oprimarea doar pentru că sunt „negre“ sau „femei“ sau „persoane cu dizabilități“, ci din toate aceste trei motive, în același timp. Toate aceste trei aspecte fac parte din identitatea lor — și, pe

deasupra, dacă se întâmplă să nu fie heterosexuale, s-ar putea ca lor să li se adauge și mai multe.

Cercetări asupra genului și identității sexuale

În general se consideră că bărbații heterosexuali și femeile heterosexuale constituie norma de la care ceilalți deviază. Dar știm acum că diferențele dintre bărbați și femei, sexualitatea și relațiile lor sunt o linie continuă variabilă și că locul tuturor pe acest continuum poate fi afectat de elemente din exterior. Cei considerați nonconformiști în privința genului, a sexualității sau preferințelor relaționale au îndurat adesea suferințe de natură psihologică: au rate mai mari de tulburări mentale în comparație cu persoanele heterosexuale, pentru că sunt marginalizați, discriminați sau văzuți ca fiind anormali.

Este important să observăm că peisajul orientării sexuale se schimbă rapid, iar acest lucru reiese clar din datele statistice preluate de la Biroul Național de Statistică al Marii Britanii (Office of National Statistics, ONS).

•În 2017, puțin peste un milion (2%) de persoane cu vârsta de peste 16 ani din Marea Britanie se declara ca lesbiene, gay sau bisexuali (LGB). [Acest procent era de 1,7% în 2015.]

•Persoanele cu vârste între 16 și 24 de ani au avut în 2017 cea mai mare probabilitate de a se identifica drept LGB.

•Mai mulți bărbați (2,3%) decât femei (1,8%) se identificau ca LGB în 2017.

•Persoanele care se identificau ca LGB în 2017 aveau cea mai mare probabilitate de a fi singure, de a nu se căsători niciodată și de a nu trăi niciodată în concubinaj, cu un procent de 69,4%.

•Din martie 2014 și până în octombrie 2015, aproximativ 15 000 de căsătorii între persoane de același sex au avut loc în Anglia și Țara Galilor; 55% dintre aceste căsătorii au fost între cupluri de femei și 45% între cupluri de bărbați.

În prezent nu sunt disponibile informații ale ONS în privința identității trans: din 2009 s-a recunoscut necesitatea de a culege și de a înregistra informații ca parte din recensământul din 2021. Acest lucru reflectă modul în care au evoluat schimbările perspectivei noastre asupra identității de gen și, să sperăm, sunt un indicator al faptului că ajung în prim-plan.

Cercetările arată că tinerii, ca în cazul lui KT, găsesc că e mai ușor să-și recunoască propria identitate de gen și orientare sexuală față de părinți, tutori sau alte persoane din generațiile anterioare. În cazul în care tinerilor le este dificil să-și recunoască identitatea de gen și orientarea sexuală față de cei mai în vârstă, cauza poate fi aceea că persoanele cu vârste mai mari au ele însele probleme cu faptul de a fi sincere în privința propriei orientări sexuale față de cei și mai în vârstă decât ele, adesea ascunzând asta sau trăind cu o identitate dublă.

Tinerii de 18 ani și mai mici se identifică frecvent ca LGBTQ+ și trăiesc într-un mediu perceput ca acceptându-i în mai mare măsură. De asemenea, tinerii poartă adesea discuții despre sexualitate și gen și văd mai multe reprezentări în social media. Este important și să recunoaștem că tinerii, cum ar fi KT, se dezvoltă, din punct de vedere psihologic, într-un ritm mai lent decât generațiile anterioare și au mai mult timp să afle cine sunt. Probabil că fluiditatea lor de gen va continua, pe măsură ce vor înainta în vârstă.

„Binar“ este un termen relativ nou, deși concepția nu este nouă. Conform psihologului Jack Drescher, în cultura occidentală au apărut în anii 1970 variații de gen care au pus la îndoială norma binară, categoriile masculin și feminin. În multe culturi au fost documentate identități diverse, dar au fost slab reprezentate ca „tulburări mentale sau devianțe sexuale“. Perspectiva lui este pusă la îndoială de alți cercetători, care o consideră anistorică și

neadevărată. Cercetările arată că rețelele sociale le-au permis acestui grup minoritar și altora să fie reprezentate cu o voce mai puternică.

Sunt din ce în ce mai multe cercetările asupra persoanelor care se identifică drept nonbinare, adică persoane care nu se identifică drept bărbat sau femeie. Psihologul irlandez Mairéad Losty afirmă în articolul ei Falling Outside of the „Nice Little Binary Box“ („Dincolo de categoriile binare tradiționale“) că „descoperirea categoriei nonbinare de gen le-a permis să pună în context propriile experiențe unice de identificare sau de dezidentificare cu sexul biologic“. Nu e surprinzător faptul că experiența respingerii sau a invalidării în cazul nerecunoașterii categoriei nonbinare a fost demonstrată ca aducând vătămări încrederii în sine.

Este importantă folosirea terminologiei corecte: nu e vorba pur și simplu de cuvinte potrivite, ci de o utilizare atentă a limbajului, care să-i permită unei persoane să simtă că are un sentiment mai consolidat al propriului sine. Acești termeni nu se folosesc doar pentru ca ceilalți să știe în ce categorie să încadreze o persoană, ci și pentru ca ea însăși să-și înțeleagă mai bine propria identitate. Când vorbim despre gen, este esențial limbajul pe care îl folosim față de cei care nu se conformează categoriilor tradiționale de gen: ei doresc utilizarea terminologiei corecte, de exemplu folosirea pronumelui „ei“ în loc de „el“ sau „ea“. Este important să le oferim un sentiment de control celor care adesea simt că sunt marginalizați.

Cercetări asupra dezvoltării identității de gen, începând de la naștere

În cadrul unui studiu, cercetătorii le-au cerut părinților să spună care au fost cele mai frecvente întrebări pe care li le-au adresat prietenii și membrii familiei după nașterea bebelușilor lor. Studiul a arătat că 80% dintre primele întrebări au fost despre sexul bebelușului: „E băiat sau fată?“ E prima întrebare pe care o pun și eu și cumva știu că pare important, dar nu știu de ce anume. Mă întreb dacă motivul este acela că vrem să știm cum să ne raportăm la nou-născut. Dat fiind că nu poate vorbi și nu știm cum arată, căutăm o conexiune prin intermediul genului. Odată ce avem în minte un gen, asta ne oferă o imagine a prezenței băiețelului sau fetiței în cadrul familiei.

Încă din primele zile, cea mai importantă definiție a identității noastre este genul: băiat sau fată, albastru sau roz, fără să intre în discuție zone gri. Desigur, în primii ani de viață se dezvoltă sentimentul propriului gen: cercetările arată că progrese importante în privința identificării de gen apar în primii doi sau trei ani de viață. Copiii își înțeleg genul și înțeleg genul celor din jur și, de la vârsta de 3 ani, iau decizii în funcție de gen în chestiuni ca tunsoarea și vocea. Ceea ce nu e complet surprinzător, dat fiind faptul că genul va fi jucat un rol atât de important în modul în care au fost percepuți în anii de formare.

Se dezbate în continuare problema comportamentului masculin și al celui feminin ca fiind condiționate sau nu. Dar genul este recunoscut într-o măsură din ce în ce mai mare drept un construct social.

Migrare, refugiați și identitate

În 2017, 258 de milioane de oameni erau imigranți, aproximativ 3% din populația lumii. Începând din 2017, 64% din totalitatea imigranților din întreaga lume — circa 165 de milioane de oameni — trăiau în țări cu venituri mari. Populația imigrantă a crescut cu 200% în ultimii 50 de ani.

Deși este evident, merită menționat faptul că doar cei din grupurile minoritare sunt văzuți ca având identități etnice, în timp ce majoritatea are identitatea națiunii. Să nu uităm că, la nivel global, persoanele albe sunt minoritare (11,5% la scală globală). Sara a ilustrat această experiență când a spus „Nu vreau să-mi fie rușine că sunt siriană, dar nici nu vreau rasism sau milă. Vreau să fiu respectată și valorizată pentru cine sunt… Sunt tratată ca o străină“.

După cum am arătat, apartenența este un pilon esențial al identității, iar cei care au migrat în alte țări, indiferent dacă obligați sau din proprie inițiativă, nu mai au sentimentul apartenenței. Se poate ca o persoană să fi avut succes în țara de origine, să fi fost educată și să fi făcut parte din clasa superioară, dar, după ce a migrat, lucrurile acestea nu mai au valoare. Oricare ar fi fost mediul lor, acum nu mai au statut, nu mai au aceeași „greutate“ socială și identitatea le este fragmentată. Ajung într-o nouă țară, deconectați de tot ce au știut vreodată și se confruntă cu barierele formidabile ale noului stat și nu doar pentru că nu vorbesc aceeași limbă. Li se dă noua identitate, deloc binevenită, de „refugiați“. Societățile încadrează oamenii în categorii, etichetându-i ca „refugiați“ sau „imigranți“, ceea ce reduce caracteristicile umane percepute și limitează deschiderea care li se arată, comparativ cu cea manifestată față de un seamăn.

O parte din dificultatea de o complexitate enormă a integrării în noua cultură constă în faptul că este posibil ca persoana să vină dintr-un loc în care regulile sunt de un anumit fel, de exemplu, regulile aplicate femeilor și să ajungă într-un loc în care regulile și așteptările sociale sunt complet

diferite. Se poate ca aceste reguli să se refere la identitatea persoanei și să promoveze segregarea și incapacitatea de adaptare socială, precum și interdicția de participare la anumite activități. Așa stau lucrurile mai ales în cazul persoanelor care vin în Occident dintr-o țară neoccidentală: au poate dificultatea de a veni dintr-un mediu rural într-unul urban, de a se simți copleșite și pierdute, fără niciuna dintre abilitățile necesare pentru a lucra într-un oraș. Stigmatul de a fi privit ca refugiat, alături de lipsa de putere, indiferent care ar fi planurile și dorințele persoanei, înseamnă că aceasta se află la mila noii sale țări. În plus, statutul ei este adesea nesigur și există frica de a nu fi trimis înapoi în țara din care a fugit de frică sau din pricina sărăciei. Această dificultate a fost recunoscută, fiind definit chiar și un tip specific de stres: „stresul aculturației“ este „nivelul de presiune psihosocială resimțit de imigranți și de descendenții lor ca reacție la stresorii inerenți imigrării, cu care se confruntă pe parcursul adaptării la viața într-o altă țară“.

Nu este surprinzător că, la urma urmei, reușita sau eșecul imigrantului sau refugiatului de a se integra în noua țară depinde deopotrivă de tipul personalității sale și de modul în care reacționează la el țara care îl primește. Procesul asimilării este unul extrem de dificil. Cei care reușesc în noua societate trebuie să renunțe la identitatea de refugiați și, străduindu-se să ajungă la un sentiment de apartenență, trebuie să negocieze noua lor identitate și să-și construiască viața în noul lor mediu — pentru asta e nevoie de timp. Dar au nevoie și de un mediu care să-i primească și de sisteme care să-i susțină. Dacă nu valorizăm diversitatea sau dacă nu continuăm să ne amplificăm conștientizarea, nu permitem dezvoltarea legăturilor sociale și, astfel, devine mai dificilă asumarea sau adaptarea identității individului la un mediu nou.

Identitate și rețele sociale

Rețelele sociale vor juca un rol esențial în reprezentarea și, mai ales, în reprezentarea corectă a tuturor modalităților de identificare. După cum a afirmat în mod convingător sociologul și demograful american Ann Morning: „Ce e nou astăzi în privința controverselor sociale este modul în care rețelele de socializare oferă o arenă vastă — mult mai largă decât cercul bârfei obișnuite, al sălii de judecată sau al stării civile —, în care nenumărați oameni obișnuiți pot urmări și pot participa la dezbateri despre identitatea rasială a anumitor indivizi“.

Procesul schimbării identității

Primul pas din procesul schimbării este conștientizarea. Probabil ne spunem „Așa sunt eu“ pentru că asta ni s-a zis încă de când ne-am născut și asta e tot ce știm. Cei mai mulți dintre noi alegem să nu examinăm aceste mesaje și convingeri și nici nu punem la îndoială măsura în care ni se potrivesc sau ne limitează — pentru că e înfricoșător să suprimăm lucrurile care ne leagă de familia de origine. Poate fi alienant să fim diferiți de tot ceea ce știm.

Disconfortul este în general sirena care ne îndeamnă la schimbare, care ne spune că modul în care trăim sau suntem văzuți nu mai este unul potrivit. Putem fi obligați la schimbare de circumstanțe pe care nu le putem controla, ceea ce amplifică nivelul de anxietate. Poate că încercăm să obținem controlul și să ne agățăm de sinele nostru din trecut, dar nu avem de ales și nu putem decât să ne supunem noii situații — ne obligă să facem diferența între, pe de o parte, modul în care am fost modelați de trecut, pentru a putea primi iubire și acceptare și, pe de altă parte, modul în care ne vedem acum pe noi înșine. Acest lucru este valabil în privința tuturor aspectelor identității, de la sexualitate, gen, religie, muncă și roluri sociale, până la sentimentul sinelui, condiționat de părinți și de mediu.

E nevoie de curaj, de compasiune de sine și de hotărâre pentru a îndrăzni să pășim dincolo de proiecțiile care s-au făcut asupra noastră. Pentru a găsi limpezime în această dimensiune în continuă evoluție a sinelui, e nevoie de multe eforturi mentale și de multe discuții. Este dificil acest du-te-vino între cei doi poli ai identității primite de la naștere și eul autentic sau eul dezvoltat pe parcurs. Se poate ca străduințele noastre să fie sabotate de vocile interne critice, pe care eu le numesc „comitetul de rahat“. Ne ajută să auzim clar ce ne spun aceste voci și să le punem la îndoială: este posibil ca ele să bombăne în surdină și să creeze o ură de sine toxică. Putem dezvolta un dialog interior mai blând, curios, plin de compasiune și de răbdare, o voce pozitivă, care să ne susțină să ne deschidem în fața acestei noi dimensiuni a sinelui nostru.

Procesul schimbării este susținut de experimentarea unor noi acțiuni, de noi legături cu alte grupuri, toate acestea constituindu-se într-o cunoaștere acumulată, care duce la o mai bună înțelegere și la o familiaritate mai mare cu acest nou peisaj. Găsirea unui nou sentiment de apartenență seamănă întru câtva cu procesul doliului: durerea pierderii sinelui trecut, necesară pentru a putea trece în noul sine — cu cât mai mare este schimbarea, cu atât mai mare este pierderea. La fel ca în cazul doliului, natura paradoxală a procesului este autentică. Pentru a-l cita pe psihologul american Carl Rogers: „Cu cât putem accepta mai mult aspecte ale sinelui nostru pe care le considerăm inacceptabile, cu atât este mai probabil ca schimbarea să aibă loc“.

Este importantă menținerea relațiilor cu persoanele semnificative din trecutul nostru, dacă este posibil. Putem face asta prin construirea unor punți de înțelegere cu oamenii esențiali din viața noastră, nu prin alienare și prin ruperea legăturilor cu trecutul. Pot exista situații foarte dureroase, în care lucrul acesta nu este posibil. Esențială pentru împăcarea cu orice fel de pierdere este susținerea. Nu putem traversa acest proces în izolare. Mai mult, este important să nu uităm că e nevoie de timp, de mai mult timp decât ne-am dori. Răbdarea statornică este atitudinea de care avem nevoie.

Pe măsură ce ne schimbăm identitatea, se schimbă inevitabil și sensul pe care îl acordăm sau dorim să-l acordăm vieții. Va trebui să găsim răspunsuri la întrebările despre ce anume face viața noastră din prezent să fie plină de sens. Când ne simțim împliniți și împăcați cu propria persoană, avem satisfacții mai profunde. Viața plină de sens, și nu căutarea fericirii, este ceea ce duce la o stare de bine pe termen lung.

Dacă, în timp, o persoană se poate schimba și poate deveni așa cum dorește să fie sau dacă se poate adapta noilor circumstanțe în care se găsește, acest lucru este un proces dureros, dar și unul care o face mai puternică. Este necesar. Trăirea unei vieți neautentice este un preț prea mare pentru frica de schimbare. Dată fiind complexitatea structurii identității în cazul tuturor indivizilor, este improbabil ca asta să fie ceva ce se întâmplă o singură dată. Când pășim într-o nouă etapă a vieții noastre sau când noi circumstanțe ne impun lucruri cu care nu ne-am confruntat până atunci, trebuie să ne renegociem de fiecare dată propria identitate.

Concluzie

Mi-a făcut plăcere să scriu această carte despre modul în care ne schimbăm, despre ce simțim în timpul schimbării, despre cum ne ajută asta să ne dezvoltăm și care sunt lucrurile care ne pun bețe-n roate. A fost un proiect foarte drag mie, în care am investit ce am învățat de la clienții mei, documentarea pe care am făcut-o și viața mea personală. Am dorit să fie cartea pe care aș fi vrut s-o primesc la 20 de ani, care să mă ajute să mă înțeleg pe mine însămi atunci și pe care aș fi vrut să o am în fiecare etapă a vieții mele ca ghid și ca sursă de cunoaștere. Doresc să fie o carte care, odată citită, să rămână pe raft și să ne aducă aminte să nu fim autodistructivi în perioadele de schimbare, ci să avem compasiune față de noi înșine.

Dacă ar fi să-mi pun o dorință pentru această carte (și adevărul e că am multe), ar fi ca aceia dintre cititori ale căror relații au devenit conflictuale în timpul procesului de schimbare, fie că e vorba de relațiile cu ceilalți sau de relația cu propria persoană, să găsească în aceste pagini o cale de a se înțelege pe ei înșiși și pe cei pe care-i iubesc. Sper ca mărturiile și reflecțiile pe marginea lor să contribuie la clarificarea blocajelor, să deschidă noi modalități de a trăi și să vă susțină să recunoașteți că, oricât de anormal v-ați simți, sunteți normali. Îmi doresc ca această înțelepciune să vă ajute să fiți mai aproape de oamenii pe care îi iubiți cel mai mult și de care aveți cea mai mare nevoie.

Când schimbarea a venit în viața pacienților mei și e vorba mai ales de schimbări pe care nu și le-au dorit, au avut tendința să revină la vechile lor apărări: să-i atace pe ceilalți, să se retragă, să fie dificili, ceea ce a condus la și mai multă suferință. Este un adevăr crud acela că, atunci când suferim, adesea ne purtăm într-un mod care duce la reacții și consecințe negative. În timp ce povesteam despre experiențele clienților mei, eram tot timpul uluită de curajul lor de a-și rezolva dificultățile. Știau instinctiv, lucru pe care cercetările îl demonstrează din nou și din nou, că, cu cât se confruntă mai repede cu dificultatea, cu atât rezultatul va fi mai bun. Am putut observa în

multe dintre aceste mărturii natura contradictorie a ființelor umane, nepotrivirea dintre dorința de previzibil și libertate — dintre siguranță și tensiune. Noi, oamenii, ne descurcăm cel mai bine în contexte predictibile, preferând obișnuința, pe care este posibil totuși să o găsim încremenitor de monotonă. Și apoi ne cățărăm și privim dincolo de zid, căutând ceva nou, ceea ce declanșează lupta dintre ordine și haos.

Vinietele clinice prezentate arată modul în care acest proces se desfășoară în funcție de fiecare individ în parte. Ilustrează modul în care putem gestiona schimbarea, făcând pași mici, dar este posibil ca schimbarea bruscă sau masivă să ne lovească asemenea unui tigru, făcându-ne întreaga ființă să se cutremure de frică. Cei mai mulți dintre noi înțelegem că, dacă avem încredere în fluxul sentimentelor noastre și dacă avem capacitatea de a tolera disconfortul, în cele din urmă vom ajunge să ne dezvoltăm.

Clienții mei se întrebau, așa cum facem câteodată cei mai mulți dintre noi, ce e drept să așteptăm de la viața noastră și care sunt lucrurile pe care trebuie să le acceptăm. Ni se spune că putem avea luna de pe cer. Pentru unii, norocul, viața și visurile se armonizează. Pentru alții, realitatea nu aduce deloc cu ce și-ar fi dorit, poate din cauza unor decizii proaste sau, cel mai frecvent, din cauza ghinionului. Sau poate că visul nu era unul realist. Am subliniat pe parcursul acestei cărți importanța speranței, dar ce se întâmplă dacă speranța e falsă? Oamenii spun adesea că 10 ani au trăit ca într-un vis sau că nu știu ce i-a determinat să se implice într-o anumită muncă sau o anumită relație, viziunea vieții lor netrăite fiind mult mai ispititoare decât viața pe care o trăiesc în realitate.

Eu văd în aceste povestiri o demonstrație a valorii pe care o are timpul petrecut cu examinarea propriei vieți și a propriilor visuri. Prin explorare, ne dăm seama cum am fost modelați de experiența noastră și că acceptarea schimbării ne ajută să ne dezvoltăm, în timp ce blocarea ne diminuează. Nu putem face lucrul acesta de unii singuri. Avem nevoie de un bun ascultător: un prieten sau un terapeut care să ne ajute să descoperim cine suntem, ce e important pentru noi și ce semnificație au toate astea. Ne poate proteja de o viață întreagă de regrete.

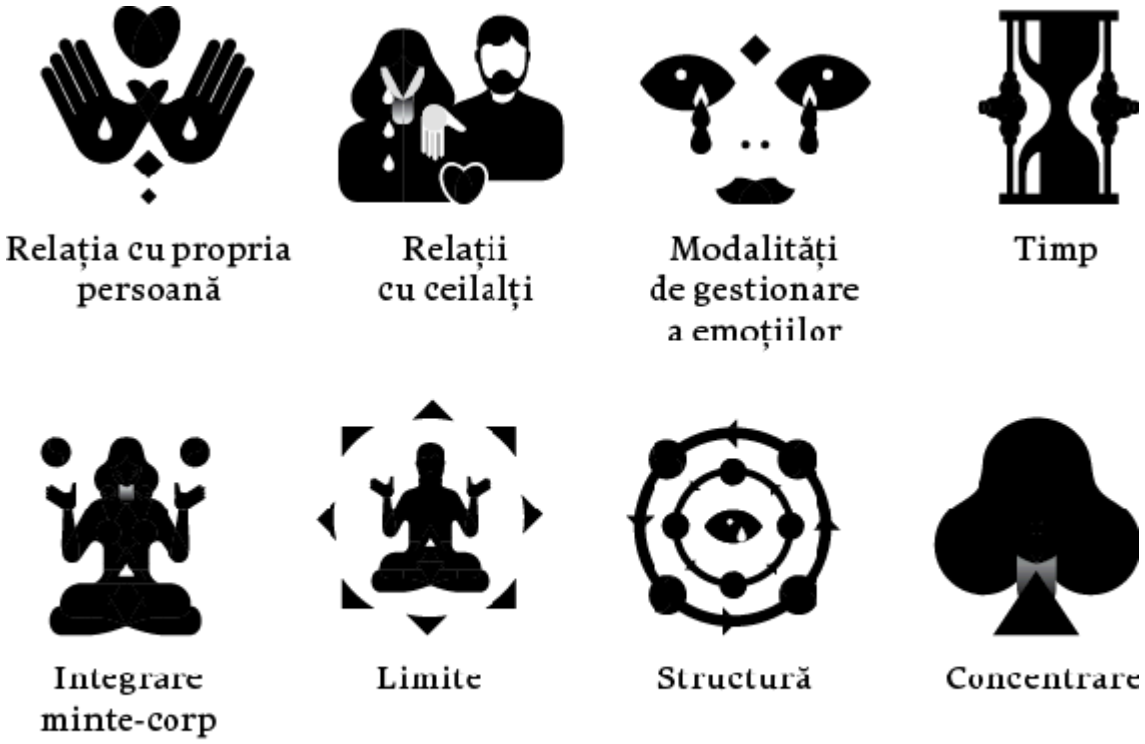
Este posibil ca această carte să fi provocat sentimente foarte puternice: poate veți fi fost în profund acord sau profund împotriva lucrurilor expuse

în paginile ei. Oricare ar fi fost reacția, ea este utilă. Este o informație care clarifică lucrurile în care credem, lucrurile importante pentru noi și lucrurile pe care nu ni le dorim. Îmi imaginez și că mulți cititori vor fi căutat o anumită poveste, care să facă lumină în propriile experiențe sau temeri și că se poate să nu o fi găsit. Dacă aș fi avut alt fel de clienți, care să treacă printr-un divorț mai distructiv decât cel al lui Isobel sau cărora să le fi fost mai dificilă tranziția de la statutul de angajat la cel de pensionar decât i-a fost lui Heinrich, această carte ar fi fost diferită. Dar mesajul meu ar fi rămas același. Este un mesaj simplu. Viața înseamnă schimbare; nu o putem evita; capacitatea noastră de a ne adapta la schimbare are în general nevoie de mai mult timp decât credem; și se întâmplă rar să nu aducă la lumină o grămadă de sentimente — neliniște la capătul cel mai blând al spectrului, durere la celălalt. Cu cât ne putem adapta mai bine, cu atât e mai probabil ca viața noastră să fie mai bogată; problemele nerezolvate din trecut provoacă tranziții mai dificile mai târziu în viață. Este esențial faptul că avem nevoie de iubire și de legături cu ceilalți, care să ne ajute să ne ținem pe picioare atunci când avem senzația că ne prăbușim.

În sfârșit, este necesar și să găsim modalități de a ne susține pe parcursul schimbării. Din acest motiv, am dezvoltat strategia pe care o numesc „Cei 8 piloni ai puterii“ și pe care o expun detaliat în cele ce urmează: este un ghid concret al lucrurilor pe care le putem face când suntem copleșiți și imobilizați de sentimente din prezent sau când suntem centrați pe un viitor imaginar care ne îngrozește sau pe care ni-l dorim cu ardoare. Sunt lucruri care ne ajută să fim mai robuști.

Dorința mea este ca oricine citește această carte, din orice motiv, în timp ce-și trăiește propria viață fascinantă, de o complexitate uluitoare, să găsească aici înțelepciune, sau alinare, sau o idee bună care să susțină realizarea următorului pas înainte în cursul firesc al vieții, care să aducă puțin mai multă bucurie, claritate, încredere și, bineînțeles, speranță. Îmi doresc să vă fie de ajutor să știți că „O să treacă și asta“.

Cei 8 piloni ai puterii interioare pentru vremea schimbării



Cei 8 piloni ai puterii interioare

Am dezvoltat acest model pe baza documentării și travaliului cu clienții mei. Este limpede că, pentru a ne îndeplini potențialul și pentru a ne dezvolta, este esențial ca în etapele schimbării să vorbim și să reflectăm. Este important să avem o abordare holistică și să fim conștienți de faptul că tot ceea ce alegem să facem sau să nu facem are un efect. Cei 8 piloni ai puterii reprezintă un cadru în care putem găsi atitudinile, modurile de viață și obiceiurile bune care ne vor ajuta să adunăm forța necesară pentru a trece prin suișurile și coborâșurile vieților noastre.

Nu pot să subliniez îndeajuns cât de important este pentru fiecare dintre noi să-și construiască propria trusă de instrumente de susținere, să-și găsească propria modalitate de a face asta. E nevoie de efort pentru construirea

pilonilor și de angajament, pentru a nu renunța. Lucrurile funcționează cel mai bine ca un întreg integrat. Fiecare poate hotărî ce anume este esențial pentru el însuși.

1. Relația cu propria persoană

Relația cu propria persoană este pilonul care influențează toate celelalte relații din viața noastră și este esențial pentru starea noastră de bine. Trebuie să știm ce se întâmplă înăuntrul nostru și să acceptăm că suntem așa cum vedem că suntem. O modalitate sănătoasă de a face asta este să fim la fel de buni și de respectuoși cu noi înșine, cum am fi cu un prieten bun.

Lucruri care ajută:

•Este posibil ca în mintea noastră să existe multe mesaje conflictuale și confuze. O modalitate utilă de a descoperi ce gândim este să ținem un jurnal. Faptul de a pune pe hârtie mesajele contradictorii și ceea ce simțim ne permite să începem să clarificăm ce se întâmplă înăuntrul nostru și ne oferă informații care ne ajută să găsim sprijinul necesar. Jurnalul rămâne o sursă pe care multe cercetări au confirmat-o ca fiind o formă eficientă de terapie. Putem face asta înainte sau după exercițiul de relaxare specific pilonului integrare minte-corp.

•Avem nevoie de mecanisme de apărare: trebuie să știm care sunt și să ne dăm seama dacă ele sunt sau nu eficiente într-o situație specifică. De exemplu, dacă aveți tendința de a vă închide și de a vă retrage din interacțiunile cu ceilalți atunci când sunteți supărați, asta poate însemna că nu obțineți ajutorul de care aveți nevoie. Trebuie să cunoaștem lucrul acesta și să le spunem persoanelor apropiate că avem nevoie să ne asculte, sau să ne liniștească, sau să ne ajute să trecem prin problemele care ne încearcă.

•Pe măsură ce ne schimbăm, odată cu trecerea timpului, se schimbă și încrederea și sentimentul sinelui nostru. Este posibil ca la un moment dat să ne fi bazat pe forța noastră fizică sau pe înfățișarea noastră, pe munca,

memoria sau talentul nostru, care pot suferi schimbări de-a lungul timpului sau se pot diminua. Trebuie să avem compasiune față de noi înșine și să ne susținem în procesul de doliu pentru pierderea acestor atribute; și trebuie să căutăm activ noi surse de încredere și sens.

•Există din ce în ce mai multe dovezi ale faptului că unul dintre elementele esențiale ale unei relații sănătoase cu propria persoană este o atitudine de recunoștință pentru ceea ce avem și nu căutarea de mai mult în exterior. Un exercițiu simplu și rapid este acela de a păstra o listă în meniul telefonului sau un caiet pe noptieră, în care să notăm în fiecare seară trei lucruri din ziua respectivă, pentru care suntem recunoscători — orice lucru, oricât de mic, contează. Dacă ne uităm după o săptămână la listă, vedem adesea un tablou frumos, plin de amintiri care constituie fundalul bogat și deplin al vieții noastre.

2. Relațiile cu ceilalți

Un principiu esențial pentru o viață bună și sănătoasă este să avem relații pozitive și puternice cu ceilalți. Relațiile necesită cunoaștere de sine, angajament și timp, precum și iubire. Pentru a ne dezvolta, avem nevoie să depunem eforturi și vorbim de eforturi semnificative, pentru a ne asigura că oferim și primim iubirea care face viața să merite trăită.

Lucruri care ajută:

•Recunoașterea faptului că, pe măsură ce ne schimbăm de-a lungul vieții, se schimbă și relațiile cu partenerul, cu familia și prietenii. Asta înseamnă că trebuie să găsim alte modalități de a ne exprima iubirea, de a cere lucrurile de care avem nevoie și, de asemenea, că trebuie să purtăm și conversațiile dificile, dar important e și să găsim moduri de a repara rupturile provocate de neînțelegeri. Puterea secretă a comunicării este capacitatea de a asculta — da, trebuie să putem comunica sincer, dar asta nu mai contează, dacă nu suntem pe deplin ascultați. E vorba de capacitatea de a fi reflexivi prin ascultare. Prin „ascultare“ mă refer la ascultare activă: înseamnă să

ascultăm cu inima, să ascultăm cu ochii, pentru a observa indicatorii vizuali, să ascultăm atenți la ceea ce auzim, nu ocupați să exersăm în gând ceea ce urmează să spunem. Sinceritatea acestor conversații construiește încredere, iar încrederea este una dintre pietrele de temelie ale relațiilor bune. Un exercițiu util este să vorbim pe rând, câte cinci minute fiecare, iar ascultătorul trebuie să reflecteze la ceea ce a auzit, înainte de a fi rândul lui să vorbească.

•E nevoie să facem o prioritate din relațiile noastre esențiale, ceea ce presupune de fapt să ne facem timp pentru ele: timp să ne distrăm împreună, să ne jucăm împreună și pur și simplu să fim împreună. Poate să avem o întâlnire într-o anumită seară sau să ne ocupăm împreună de un hobby, sau pur și simplu să facem plimbări împreună.

3. Modalități de gestionare a emoțiilor

Dacă ne-am putea obliga sentimentele să se supună gândurilor noastre, viața ar fi infinit mai puțin dificilă, dar și mai monotonă și mai plictisitoare. Deși nu putem controla ceea ce simțim, cu cât suntem mai conștienți de sentimentele noastre și de dialogurile interioare care ni se tot învârt în minte, cu atât e mai probabil să nu lăsăm acele sentimente să preia controlul.

O parte a creierului nostru este permanent în alertă și e atentă la semnalele de avertisment — e acolo pentru a ne proteja —, dar asta înseamnă că avem tendința automată de a fi atenți mai degrabă la lucrurile negative, nu la cele pozitive. Dacă această parte a creierului este activată când, de exemplu, primim vești proaste, poate să activeze, la rândul ei, sistemul de luptă-blocare-fugă, care, și el, e acolo să ne protejeze, așa că este posibil s-o luăm la fugă sau să luptăm, dar asta nu ne permite să gândim clar. Trebuie să dezvoltăm modalități de mediere a acestui proces printr-o „zonă cerebrală care spune da“, astfel încât, când auzim vești proaste, să nu sărim la prima reacție, care e foarte probabil să fie una negativă. Trebuie să ne luăm timp

pentru a ne liniști, pentru a ne gândi cât mai în profunzime, pentru a discuta cu ceilalți și abia apoi să reacționăm.

80% din procesul de luare a deciziilor este influențat de emoții și de experiențele noastre anterioare. Cu cât controlăm mai bine ce se întâmplă în interiorul nostru, cu atât mai bune vor fi deciziile noastre.

Un element care contribuie semnificativ la o viață de succes este controlul impulsurilor, capacitatea de a amâna gratificarea sau de a alege ce să spunem și când anume. Asta înseamnă că trebuie să găsim modalități de a calibra sentimentele noastre extreme, astfel încât să nu apelăm la obiceiuri proaste, ca alcoolul și drogurile, pentru a le anestezia și să nu le descărcăm asupra persoanelor celor mai apropiate nouă.

Lucruri care ajută:

•Să ne asumăm responsabilitatea pentru propria persoană și pentru efectul pe care îl avem asupra celorlalți.

•Conștientizarea este primul pas — cunoașterea lucrurilor care declanșează reacții. Momentele de vulnerabilitate, când, de exemplu, este posibil să ne enervăm și să transmitem mesaje furioase, sunt definite de HALT (hungry, angry, lonely, tired): foame, furie, singurătate, oboseală. Asta înseamnă STOP.

•Să inspirăm profund în momentul în care simțim că un declanșator se îndreaptă spre noi. Următorul pas important este să încetinim ritmul, să ne acordăm timp.

•Pentru a suprima o tendință imperioasă ori o imagine negativă recurentă, poate fi de ajutor să închidem ochii și să vizualizăm imaginea respectivă pe un ecran de televizor. Inspirăm profund și schimbăm canalul. Vizualizăm o imagine pozitivă, sau locul în care ne simțim în siguranță, privim atent și inspirăm profund. Mai inspirăm o dată, deschidem ochii și ne mutăm atenția, concentrându-ne asupra unei sarcini. Acest proces poate fi repetat de mai multe ori. Mai multe repetiții duc la o viteză și o eficacitate mai mari.

•Sentimentele nu sunt fapte. Este posibil să ne simțim omnipotenți, sau, la celălalt capăt al spectrului, vinovați și neputincioși — dar faptul că ne simțim astfel nu înseamnă și că suntem cu adevărat așa. Capacitatea de a identifica toate tipurile noastre de emoții ne oferă o claritate mai mare și ne permite să știm cum să reacționăm într-o anumită situație. Putem astfel să urmăm calea potrivită cu identitatea și convingerile noastre.

4. Timp

Relația noastră cu timpul se modifică în mod radical, pe măsură ce înaintăm în vârstă. Când suntem tineri, avem senzația că viața e eternă, ne simțim nemuritori, dar, odată cu îmbătrânirea, căpătăm sentimentul înfricoșător al mortalității noastre. Timpul are nuanțe diferite, în funcție de dispoziția noastră afectivă: când suntem nefericiți, timpul încetinește. Cu cât trăim mai deplin fiecare zi și fiecare moment, cu atât mai bogată poate fi viața noastră. După cum scria Annie Dillard: „Modul în care ne petrecem zilele este, bineînțeles, modul în care ne petrecem viața“. E ceva ce merită reținut.

Lucruri care ajută:

•Să conștientizăm înseamnă să ne concentrăm atenția asupra momentului prezent, să recunoaștem senzațiile din corpul nostru, imaginile și sunetele din jurul nostru și să ne acceptăm cu calm sentimentele. Aplicații ca Headspace sunt ghiduri utile. (Vezi și Pilonul 8 la p. 360).

•Adaptarea la schimbare necesită mai mult timp decât ne-am dori sau ne-am aștepta. Nu putem să ne împotrivim sau să grăbim lucrurile. Nu putem decât să găsim modalități de a ne susține pe parcurs. Acceptarea schimbării, răbdarea și blândețea față de noi înșine cresc probabilitatea de a ne adapta mai repede. Pe termen lung, rezultatul va fi unul evolutiv.

•Acordarea de mai mult timp decât se presupune în general că ar fi necesar pentru a lua decizii, indiferent dacă sunt de moment sau au consecințe pe termen lung. Este posibil să ne simțim presați să trecem la acțiune, pentru

că sentimentul de neputință e atât de intens, dar numai timpul permite suficientă reflecție pentru evitarea regretelor.

•Relația noastră cu timpul pare diferită. Viitorul poate părea descurajant și se poate să tânjim după trecut. Tot ce putem face este să parcurgem etapele pas cu pas, să rămânem concentrați asupra fiecărei zile în parte și asupra fiecărei săptămâni. Când vă surprindeți derulând mental un film despre un viitor incert și negativ, mutați-vă atenția asupra prezentului, asupra sarcinii pe care o aveți de realizat și puneți-vă picioarele ferm pe pământ, respirați și planificați activitățile din ziua respectivă. „Rezumă-te la ziua de azi“ e o mantra foarte utilă, pe care o recomandă Asociația Alcoolicilor Anonimi.

5. Unitatea minte-corp

Unitatea minte-corp este o concepție diferită de sistemul dual, alcătuit din minte și trup. Știm că mintea cognitivă/afectivă influențează corpul fizic și invers: în orice moment, ceea ce gândim transmite un mesaj în corp, iar o senzație în corp va transmite un semnal către minte. Unitatea minte-corp este alcătuită dintr-o serie de conexiuni întrețesute și influențe profunde asupra dispoziției afective, alegerilor și comportamentelor noastre. Adesea este cea mai puternică sursă de informații. Celebrul specialist în neuroștiințe Antonio Damasio a afirmat: „Corpul își amintește, corpul ține scorul“, ceea ce înseamnă că orice experiență lasă o urmă care poate fi reactivată de o experiență ulterioară.

Este important să recunoaștem faptul că lucrurile cărora le permitem accesul în mintea noastră vor avea o influență fundamentală asupra emoțiilor noastre. Trebuie să știm, de exemplu, că ceea ce vedem sau ascultăm are o influență puternică asupra dispoziției noastre. Acest efect este similar modului în care hrana pe care o mâncăm sau felul în care ne mișcăm sau nu ne mișcăm ne influențează corpul.

Exercițiile regulate reprezintă un element esențial pentru o viață sănătoasă — sunt mai eficiente decât orice medicament disponibil în

prezent pentru sănătatea fizică și mentală. Pentru cel mai bun rezultat posibil, ar trebui ca un tipar să fie constituit încă din adolescență și continuat inclusiv la vârsta a treia, deși niciodată nu e prea târziu pentru a începe. Nu numai că exercițiile pot preîntâmpina debutul multor boli, dar pot și să amelioreze sau să vindece altele.

Ghidul NICE (National Institute for Health and Care Excellence — Institutul Național pentru Sănătate și Excelență în Îngrijire) afirmă că exercițiile regulate reprezintă echivalentul unei doze mici de antidepresive — ne îmbunătățesc dispoziția afectivă.

Lucruri care ajută:

•Exercițiile cardiovasculare reprezintă calea rapidă pentru eliminarea stresului din corp. Nivelurile de stres se amplifică pe măsură ce ne devin tot mai clare sarcinile fiecărei zile, iar alergarea, plimbarea sau orice fel de activitate fizică reduce nivelurile de cortizol; după câteva exerciții fizice, corpul nostru iese din starea de alertă, ne spune că suntem în siguranță și secretă dopamină, neurotransmițătorul stării de bine. Niciodată nu e bună întrebarea: „Să fac exerciții astăzi?“ Avem nevoie de o decizie clară: FNO (Fă-o naibii odată!)

•Relaxarea/meditația după exercițiile fizice ajută la ameliorarea anxietății. Poate fi de ajutor o aplicație, un clip de pe YouTube sau doar respirația profundă. Cel mai simplu exercițiu de respirație este să inspirăm în timp ce numărăm până la cinci, să ne ținem respirația până la cinci, să expirăm până la cinci, să ne ținem respirația până la cinci și din nou.

•Acestea ar trebui combinate cu o alimentație sănătoasă. Ceea ce mâncăm și ce bem ne afectează și dispoziția și starea de sănătate. Când suntem stresați, simțim nevoia de zahăr, cafea și alcool — avem senzația că ne răsfățăm și că ne fac să ne simțim mai bine, dar de fapt ne fac să ne simțim mai rău: ne fac corpul să se activeze intens, pentru ca imediat apoi să se prăbușească. Asta nu înseamnă că nu trebuie să mâncăm niciodată dulciuri sau să nu bem cafea ori alcool: e important să avem seri de distracție și să ne răsfățăm câteodată.

•Să ne oferim o recompensă după ce vom fi realizat această serie de sarcini contribuie la consolidarea ei ca rutină. De exemplu, dacă facem asta dimineața, recompensa poate fi un mic dejun delicios.

6. Limite

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, pot apărea diferite limite în privința succesului, a capacităților și a vieții noastre. Dacă ne ocupăm în mod activ de fiecare, de exemplu, de reducerea capacităților noastre, dacă recunoaștem că obosim mai repede, ne putem adapta într-o manieră creativă programul, astfel încât să se potrivească nivelurilor noastre de energie, în loc să luptăm cu noi înșine și să ne impunem să facem lucrurile pe care le-am făcut dintotdeauna, sfârșind epuizați.

Lucruri care ajută:

•Să învățăm să spunem NU în mod convingător. Să fim asertivi și să rostim un „nu“ plin de încredere, în loc să acceptăm ceva ce nu vrem să facem, doar pentru a le fi pe plac altora, ne ajută să obținem satisfacții mai mari din lucrurile cărora le-am spus „da“, dat fiind faptul că investim mai mult în ele.

•Să stabilim limite, acestea fiind esențiale pentru sentimentul nostru de ordine, într-o lume care poate părea copleșitoare. De exemplu, cultura 24/7 și capacitatea ei nelimitată de a transmite conținut: să ne închidem telefoanele de la 20:30 până la 7. Limitele personale ne protejează de intruziuni și le putem stabili hotărând un interval în care să fim singuri. În privința limitelor profesionale, putem face diferența între muncă și casă, o limită a cărei stabilire este din ce în ce mai importantă.

•Să recunoaștem limitele a ceea ce putem controla, schimba și influența — să nu confundăm speranța sau voința cu realitatea.

7. Structură

Structura ne ajută să ne stabilizăm și ne oferă fundația pe care să ne bazăm atunci când lumea noastră pare nesigură. Ne este de ajutor să construim un pilon de structură, deși e preferabil ca acesta să permită și flexibilitate — comportamente prea accentuate de control pot fi contraproductive. Dar, în vremuri de schimbare, s-ar putea să avem nevoie de acest eșafod.

E nevoie de crearea unor obiceiuri bune, cum ar fi:

•exerciții fizice, în primul rând;

•implicarea în muncă sau în treburi casnice;

•stabilirea unor intervale în care să ne facem planuri de viitor, să ne informăm în privința posibilităților, să ne documentăm, să purtăm multe conversații cu oameni diferiți, pentru a explora idei;

•să alegem în mod conștient să facem lucruri care ne liniștesc, lucruri care ne calmează — de exemplu, să cumpărăm flori, să mergem la masaj, să gătim o masă bună, să ne uităm la o emisiune, să ascultăm muzică, să citim (deși unii au nevoie de mult timp pentru a ajunge să se poată concentra la citit);

•să avem obiceiuri bune de dormit.

Dezvoltarea unei structuri de rutine pozitive are un efect exponențial: cu cât le facem mai mult, cu atât ne simțim mai bine. E nevoie de aproximativ șase săptămâni pentru ca un obicei bun să se automatizeze într-atât încât să-l realizăm fără să ne gândim.

8. Centrarea

Mintea noastră ruminează adesea, analizând lucruri pe care nu le putem schimba, sau se întâmplă ca o experiență să ne facă să ne simțim frustrați sau amorțiți. Aceste sentimente rămân în general în corp, nerostite, dar știm că ne simțim încordați și neliniștiți. Centrarea este o modalitate de a ne conecta la senzațiile din corp și de a găsi cuvinte pentru acele sentimente: este o metodă de a ne deschide și de a ne lăsa liberă inteligența corporală. Este posibil ca lucrul acesta să dureze câteva minute sau mult mai mult.

Centrarea realizată regulat ne ajută să ne simțim mai calmi și mai în măsură să întâmpinăm fiecare zi.

Tehnica de centrare pe care le cer clienților mei să o aplice și pe care o puteți folosi și fiecare dintre voi este următoarea:

Închideți ochii.

Respirați profund și lent. Inspirați pe nas și expirați pe gură. De trei ori.

Concentrați-vă atenția în interior.

Concentrați-vă asupra fiecărei părți a corpului, până când găsiți locul în care senzația are cea mai mare intensitate.

Respirați profund și rămâneți concentrat asupra locului respectiv.

Găsiți un cuvânt care să-l descrie: are o formă, o culoare? Este dur sau este moale?

Dacă această imagine ar putea vorbi, ce ar spune?

Urmați apoi această imagine oriunde v-ar duce.

Un ultim cuvânt

Sunt multe informații în expunerea celor 8 piloni, dar nu lăsați asta să vă descurajeze. Începeți alegând unul sau doi și încercați să-i integrați în viețile voastre. După ce asimilați aceste procese, alegeți un altul. Va fi simplu să continuați, odată ce începeți să simțiți beneficiile.

Anexă: dezvoltarea pe parcursul vieții

Ne place ordinea: vrem să putem da sens vieților noastre și, chiar dacă, logic vorbind, suntem de acord în privința faptului că nu există o modalitate anume de a surprinde esența narațiunii, ne plac poveștile care au început, cuprins și încheiere. Am expus aici această poveste dintr-o perspectivă psihologică. Autorii specializați în psihologia dezvoltării au elaborat mai multe cadre teoretice prin care poate fi privit parcursul vieții și consider că acesta este cel mai util.

Sarcini de dezvoltare

Sarcinile de dezvoltare se constituie într-o listă mai mult sau mai puțin precisă a lucrurilor cu care s-ar putea să ne confruntăm în diferite perioade. O astfel de organizare pe capitole a cursului vieții ne permite să reflectăm asupra tuturor tipurilor de sarcini cu care o persoană ar putea avea de-a face în fiecare stadiu de dezvoltare și ne oferă un fel de imagine transversală a vieții individului. Indiferent dacă privim înapoi în trecutul nostru sau dacă ne gândim la viitor, faptul de a înțelege viața ca pe o înșiruire de etape ne ajută să construim o narațiune, ceea ce este esențial pentru crearea și menținerea unui sentiment al identității — după cum am spus deja, una dintre pietrele de temelie ale stabilității psihologice. Această perspectivă ne oferă și o direcție în care ne îndreptăm, ne oferă scop și obiective. Viziunea cuprinzătoare a sarcinilor este centrată pe crearea unei vieți reușite — conform definiției individuale a reușitei —, care aduce fericire. Pentru fiecare individ, reușita și fericirea pot lua forme foarte diferite. Mă interesează nu atât identificarea sarcinilor de dezvoltare, ci mai degrabă momentele în care oamenii se străduiesc să le îndeplinească; trecerea printr-o nouă etapă a vieții este legată mai mult de înțelegere, de confruntare, de realizarea ajustărilor interioare și abia apoi de împlinirea sarcinii.

Aceste sarcini de dezvoltare ale adulților cuprind spectrul provocărilor sociale, fizice și spirituale cu care se confruntă în general oamenii. Unele sarcini provin din dorințe individuale (îndrăgostirea); altele sunt imperative fizice (trecerea prin menopauză); altele sunt constructe sociale (ieșirea la pensie). Multe sunt un amestec din toate cele trei domenii, așa că depind într-o anumită măsură de cultura și de perioada în care trăim, precum și de așteptările societății. Desigur, nu toată lumea va alege să se ocupe de fiecare sarcină în parte, iar lista este întotdeauna supusă schimbării. Un rezumat al sarcinilor de dezvoltare este o descriere a lucrurilor pe care oamenii tind să le facă într-o anumită perioadă a vieții. Cei mai mulți dintre noi avem în minte un „ceas social“, conform căruia evaluăm dacă am luat-o înainte,

dacă ne încadrăm în timp sau dacă am rămas în urma semenilor noștri în ceea ce privește realizarea sarcinilor — de exemplu, prietenii noștri se căsătoresc și fac copii, iar eu nici măcar nu am un partener. Este împotriva instinctului nostru de supraviețuire să ne vedem rămânând în urmă: asta ne face să simțim că suntem la baza ierarhiei și că toată lumea ne-a luat-o înainte, ceea ce e și enervant, și înfricoșător.

Cum am putea să definim un adult, fără să ne raportăm la vârsta legală de 18 sau 21 de ani? Eu definesc drept adult o persoană care, indiferent de vârstă, se cunoaște bine, ale cărei alegeri sunt informate, care este conștientă și își asumă responsabilitatea pentru îndatoririle și obligațiile sale. Un adult este o persoană care își asumă răspunderea pentru propriile acțiuni, pentru modul în care acestea îi afectează pe ceilalți, precum și pentru efectul pe care îl au asupra propriei vieți, este o persoană care are un control al impulsurilor mai bun decât în copilărie și care are disciplina de a-și respecta angajamentele.

Studiile de caz prezentate în această carte cartografiază aceste procese cât se poate de individuale, sensul sau lipsa de sens cu care fiecare persoană le-a investit și modul în care au ajuns sau nu să le accepte. Deși găsim numeroase beneficii într-un cadru care ne spune ce sarcini ar putea să ne aducă viața și când ar putea ele să apară, nu ne arată totuși imaginea completă. Nu pune în lumină modul în care acele sarcini îi pot părea individului sau cât de bine este el echipat pentru a trece prin ele. Cu alte cuvinte, ne poate spune cu ce ne confruntăm, dar nu ne spune prea multe despre cum să ne confruntăm cu asta. Pentru a afla mai multe, trebuie să ne concentrăm asupra persoanei, nu asupra evenimentului — mai specific, asupra modului în care persoana se descurcă în procesul de tranziție. Asta va depinde de echilibrul specific dintre resursele psihologice și cele sociale. Ce strategii de coping are la dispoziție și care sunt aspectele sale pozitive? Cât de puternică este rețeaua sa de sprijin? Care e starea sa de sănătate și statutul său socioeconomic? Cât de stabile sunt celelalte domenii ale vieții sale? Și, în mod esențial, cum interpretează evenimentul? Este bine-venit, neașteptat, controlabil, temporar, familiar, dificil? Răspunsurile la aceste întrebări ne vor ajuta să plasăm un eveniment în contextul unic al unei vieți individuale și ne va ajuta să ne facem o idee despre modul în care o persoană va aborda tranziția.

Pentru cei care, la fel ca mine, găsesc util să aibă o hartă, voi expune în continuare sarcinile de dezvoltare, grupate (deloc rigid) pe diferite etape de viață. Acest cadru teoretic a fost creat de Philip și Barbara Newman, psihologi americani specializați în domeniul dezvoltării pe parcursul vieții, care au identificat cinci etape, de la vârsta de adult tânăr, la bătrânețe.

Sarcini de viață

Adultul emergent (18–22 de ani)

•Autonomie în relația cu părinții

•Identitate de gen

•Moralitate internalizată

•Alegerea carierei

Adultul tânăr (22–40 de ani)

•Explorarea relațiilor intime

•Aducerea pe lume a copiilor

•Muncă

•Stil de viață

Vârsta de mijloc (40–60 de ani)

•Managementul carierei

•Susținerea relației de cuplu

•Extinderea relațiilor de îngrijire

•Gestionarea treburilor casnice

Vârsta a treia (60–75 de ani)

•Promovarea vigorii intelectuale

•Redirecționarea energiei spre noi roluri și activități

•Acceptarea propriei vieți

•Dezvoltarea unei perspective față de moarte

Bătrânețea (75+)

•Adaptarea la modificările fizice impuse de îmbătrânire

•Dezvoltarea unei perspective psihologice istorice

•Călătoria într-un teritoriu necunoscut

•Confruntarea cu moartea (adăugarea mea)

Contexte și definiții ale diferitelor generații

Tradiționaliștii — cei născuți între 1928–1945

Tradiționaliștii au fost numiți și „copiii crizei“. Părinții lor au luptat în cel de-al Doilea Război Mondial și i-au crescut în anii de penurie care au urmat. S-au maturizat, conștienți de sacrificiile care s-au făcut pentru ei și nu au vrut să tulbure apele. Au ajuns adulți într-o perioadă de relativă prosperitate, în care atitudinile lor sociale conservatoare îi avantajau. Cei care respectau regulile reușeau destul de ușor să găsească locuri de muncă, să cumpere case și să-și înmulțească economiile. Au avut o stare de sănătate mai bună decât generația anterioară și au ieșit devreme la pensie.

Spre deosebire de părinții lor, pe care războiul și necesitățile economice i-au obligat să crească repede, generația tradiționaliștilor a fost printre primele care s-au bucurat de o „cultură a tinereții“, facilitată de apariția televizorului și a consumerismului. Deși era plăcut pentru părinți ca propriii copii să se bucure de oportunitățile oferite de vremea de pace, a devenit din ce în ce mai greu pentru aceste două generații să relaționeze, ceea ce a provocat tensiuni intergeneraționale. Când tradiționaliștii au devenit ei înșiși părinți, diferența dintre generații i-a făcut să aibă dificultăți în a se constitui drept modele de rol. Aceasta a fost prima generație care s-a folosit masiv de manuale de parenting, a căror lecție principală era să încurajeze părinții să-și urmeze instinctele și să permită desfășurarea nestingherită a dezvoltării firești de la copilărie la vârsta adultă, ceea ce a reprezentat o schimbare majoră a stilurilor de parentaj. Tradiționaliștii s-au căsătorit devreme și, chiar dacă ratele divorțului au început să crească odată cu această generație, faptul de a fi singur sau divorțat constituia încă excepția de la regulă.

Tradiționaliștii sunt caracterizați de loialitate, responsabilitate și respect față de autoritate. Au o bună etică a muncii, e puțin probabil să-și fi schimbat cariera, sunt prudenți din punct de vedere financiar și urăsc risipa. Se poate să aibă dificultăți în a aborda schimbarea și ambiguitatea și pot fi etichetați ca inflexibili. Unii tradiționaliști găsesc dificilă înțelegerea motivului pentru care generațiile mai tinere au probleme cu cariera și banii și este posibil să aibă convingerea că tinerii pur și simplu nu se străduiesc la fel de mult cum au făcut-o ei înșiși. Preferă să obțină tot ce se poate dintr-o situație, fără să stârnească valuri — stoicism care poate însemna o probabilitate mai mică de a-și împărtăși problemele sau de a căuta ajutor în privința tulburărilor psihice.

Generația „Baby Boom“ — născuți între 1946–1964

În prezent, s-ar putea ca aspectul reprezentativ pentru tradiționaliști să fie numărul de copii pe care i-au avut. Pacea și prosperitatea au determinat o creștere masivă a nașterilor, care a dus la celebra generație „Baby Boom“. Aceștia s-au născut în condiții de pace și s-au bucurat de o cultură a tinereții în plină dezvoltare. Reprezentanții generației Baby Boom erau rebeli: dacă părinții lor erau tăcuți, ei făceau gălăgie. Încurajați de părinți și de piața bunurilor de consum să se considere speciali, cei din generația Baby Boom au crescut cu convingerea că pot schimba lumea, că pot să-și transpună credințele în realitate. Ei au fost radicalii din anii 1960 și 1970 și celebrii yuppies[5] din anii 1980. Și chiar s-a considerat că adevăratul „boom“ al acestei generații nu a fost rata nașterilor, ci impactul seismic al atitudinilor și activităților lor, al contraculturii lor.

Printre evenimentele definitorii ale acestei generații s-au numărat aselenizările și mișcările pentru drepturi civile, Războiul Rece, Războiul din Vietnam și protestele antirăzboi, scandalul Watergate, Swinging Sixties[6], consumul de droguri și o mai mare liberalizare sexuală, datorită

anticoncepționalelor. Acest amestec amețitor a dus deopotrivă la un idealism plin de nonconformism și la neîncredere în autoritate și guvern. Mai presus de toate, a încurajat individualismul: mulți doreau să-și definească propriile valori.

Ei au avut și o probabilitate mai mare de a spune că voiau să le transmită copiilor lor mai degrabă „valori bune“ decât moșteniri materiale și considerau foarte important faptul de a petrece timp cu ei. Cu toate astea, tot ei au fost cei care au crescut prima generație „cu cheia de gât“. Reprezentanții generației Baby Boom căutau împlinirea individuală, ceea ce, alături de o bună etică a muncii și de o prezență din ce în ce mai mare a mamelor în câmpul muncii, i-a făcut să aibă un stil parental mai detașat decât cele ale generațiilor anterioare. Tot ei au fost martorii primului salt al ratei divorțurilor, ceea ce a condus în mod inevitabil la o incidență mai mare a absenței parentale.

Membrii generației Baby Boom au evitat să se bazeze pe instituții sau unii pe ceilalți și, în ciuda faptului că această independență le aducea unele beneficii, a dus și la slăbirea legăturilor tradiționale cu societatea și familia, lăsându-i mai vulnerabili în fața izolării și a singurătății. Pe măsură ce înaintează în vârstă, această generație care s-a scăldat în cultura tinereții trebuie să se confrunte cu provocările îmbătrânirii. Pentru mulți, este profund tulburătoare perspectiva de a-și pierde independența atât de puternic valorizată, deși, în termeni concreți, numărul foarte mare de „Boomers“ pune presiune pe serviciile de îngrijire.

Generația X — cei născuți între 1965–1980

Presați între „Boomers“ și mileniali, ambele generând mai mult interes din partea presei și a departamentelor de marketing, Gen-X este uneori considerată „copilul mijlociu neglijat“. În termeni demografici, sunt relativ puțini, dat fiind faptul că o combinație între accesul la metode

anticoncepționale și o scădere a prosperității economice a provocat o reducere a numărului de nașteri.

Printre evenimentele semnificative pentru Generația X sunt sfârșitul Războiului Rece, epidemia de SIDA, MTV, jocurile video, cultura rave, măsurile economice ale lui Thatcher și Reagan și apariția internetului. Dar, sub multe aspecte, influența definitorie a acestei generații a fost umbra aruncată de valorile generației Baby Boom. Copiii Gen-X au experimentat toate stilurile de parentaj, de la cel atent la cel permisiv și la cel complet neimplicat. Ratele divorțurilor au explodat și sistemele școlare s-au fragmentat. Asta nu înseamnă că Gen-X nu s-a bucurat de îngrijire și iubire, dar a învățat să nu se bazeze pe cei mai în vârstă sau pe instituții, motiv pentru care acești oameni au devenit realiști autosuficienți.

Această independență a avut o nuanță mult mai pragmatică decât cea a părinților lor, reprezentanții Generației X având o probabilitate mai mare de a se concentra asupra aspectelor esențiale și nu asupra călătoriei personale. Ceea ce i-a făcut pe unii să-i eticheteze drept ironici, detașați, cinici, iar pe alții să considere această atitudine ca fiind o restaurare necesară a sănătății psihice, după utopismul eșuat al generației Baby Boom.

A avut loc o nouă retușare generațională a stilurilor parentale — Gen-X au fost părinți mai atenți și chiar anxioși, foarte conștienți de problemele sociale și dorindu-și să petreacă mai mult timp cu copiii lor decât o făcuseră propriii părinți cu ei. S-a vorbit mult despre străduințele Gen-X de a ajunge la un echilibru satisfăcător între viața profesională și cea personală și despre valoarea pe care o acordă flexibilității în câmpul muncii. Deși este adevărat că unii — în special bărbații — aleg în mod activ să fie mai implicați în viața de familie decât au fost părinții lor, alții nu au avut multe de spus în această privință.

Gen-X a fost lovită grav de suișuri și coborâșuri economice, care au culminat în criza prelungită din 2008, iar implicarea lor cu jumătate de normă în câmpul muncii nu este întotdeauna voluntară. În privința situației materiale, reprezentanții Generației X sunt mult în urma părinților lor din generația Baby Boom, în special în ceea ce privește proprietățile imobiliare, iar această discrepanță poate provoca anxietăți profunde și resentimente intergeneraționale. Femeile Gen-X se găsesc la rândul lor într-o dilemă, pe

de o parte încurajate să capitalizeze drepturile feministe câștigate cu greu, având ambiții mari de carieră și, pe de altă parte, să fie mame atente și prezente. În cazul în care se simt incapabile sau se îndoiesc de faptul că ar putea „avea totul“, resimt asta ca pe un secret încărcat de vinovăție.

Milenialii (Generația Y) — cei născuți între 1981–1996

De-a lungul timpului, generațiile mai vârstnice au privit la cele mai tinere, în așteptarea unor comentarii, critici și speranțe și — cel mai adesea — temeri pentru viitorul societății. Generația care ocupă acum acest loc este cea a milenialilor, numită și Generația Y, cei născuți între 1981 și 1996 (ultima dată fiind încă subiect de controversă). Poate mai important decât ce se spune despre ei este intensitatea atenției cu care sunt priviți, atenție care trădează prezența unei diferențe semnificative între generații. Generațiile mai în vârstă se străduiesc să înțeleagă comportamentele și atitudinile milenialilor, atât cât pot de bine. Pe fronturile cele mai importante — stiluri parentale, circumstanțe politice, economice și tehnologice —, experiența milenialilor este cu totul diferită de cea a bunicilor lor.

Copiii mileniali au beneficiat de mai multă atenție din partea adulților decât orice altă generație care trăiește astăzi. Stilurile parentale sunt mult mai implicate și problemele sociale au ajuns în prim-plan. Părinții au monitorizat activitățile copiilor, atenți la siguranța lor și dornici să știe mereu unde sunt, să aibă rezultate școlare bune și să se dezvolte afectiv, fiind încurajați să-și recompenseze copiii nu doar pentru reușite, ci și pentru efort. Asta a dus la acuzația că ar fi părinți „elicopter“, care cresc o generație-trofeu, care se așteaptă la premii doar pentru participare, deși trebuie să observăm că această schimbare a stilurilor parentale a dus la întărirea legăturilor familiale. Adulții tineri de astăzi rămân apropiați de părinți pe măsură ce înaintează în vârstă, iar studiile sugerează că, în

comparație cu generația anterioară, se simt mai confortabil să discute cu părinții despre experiențele lor afective.

Marele eveniment politic definitoriu pentru mileniali a fost 9/11. Indiferent dacă sunt sau nu suficient de mari pentru a-și aminti atacurile, această generație a crescut pe fundalul terorismului internațional și al conflictului global prelungit, însă vag definit. Este imposibil de evaluat gradul în care aceste lucruri i-au afectat, dar este cert că milenialii iau viața în serios și mulți suferă din cauza anxietății. Criza economică nu le-a ameliorat în niciun fel situația, iar perspectivele lor în privința salariului și a capacității de a-și cumpăra o casă sunt mult în urma celor din generația Baby Boom. Comparația între aceste aspecte poate fi o sursă de tensiune intergenerațională. Se pare că tinde să reapară și conservatorismul social al tradiționaliștilor — scade nivelul abuzului de droguri și alcool, al infracțiunilor violente și al sarcinilor la adolescente.

Atitudinea milenialilor față de muncă s-a adaptat realităților economice și, în locul siguranței locului de muncă și al unui salariu mare, unii identifică alte aspecte ale existenței care le îngreunează viața: „Trăim permanent în precaritate — psihologică sau economică“. În semn de împotrivire, privesc spre mentori ca surse de inspirație, rețele sociale puternice și experiențe semnificative. Este posibil ca superiorii din generația Baby Boom să se grăbească să interpreteze solicitările milenialilor de feedback și implicare drept un sentiment neavenit de îndreptățire — încă o expresie a diferenței dintre generații. Această diferență este poate cea mai semnificativă în privința relației milenialilor cu tehnologia. Ei au ajuns la vârsta adultă într-o perioadă în care tehnologia remodela aproape fiecare aspect al vieții de zi cu zi — o schimbare radicală, care îi plasează într-o epocă diferită de cea a generațiilor anterioare și care aduce noi oportunități și provocări. Nevoia umană de conectare a fost facilitată din plin și milenialii dezvoltă modalități bogate de a-și consolida rețelele personale și de a realiza schimbări politice și sociale. În același timp, cultura accesibilității oferite de internet și presiunile pe care le aduc rețelele de socializare generează o anxietate pe care părinții s-ar putea să o observe, dar să nu o înțeleagă întru totul. Cei care încearcă să treacă de bariera diferenței dintre generații și să ajungă la mileniali au nevoie de curiozitate și empatie, pentru a-i însoți în tranziția veche de când lumea a înaintării în vârstă, în această epocă cu totul nouă.

Generația Z — cei născuți între 1996–2010

La fel ca în cazul generațiilor anterioare, există unele dezacorduri în privința datelor în limitele cărora se încadrează Generația Z. Unii aleg perioada 1995

–

2009, ceea ce ar însemna că cei născuți între 1996 și 2000 sunt deja la facultate sau încep să muncească. Este o generație aflată la început de drum, despre care încă nu știm multe lucruri, dar informațiile pe care le avem sunt obținute pe baza activităților lor digitale, cu toate că este posibil să fi obosit să interacționeze prin intermediul rețelelor și să prefere întâlniri față în față și contacte directe, în defavoarea mesajelor online.

Este probabil ca Gen-Z să aibă multe în comun cu milenialii, mai ales în privința modului în care au fost crescuți de părinții lor, deși se pare că sunt mai autonomi și mai independenți decât generația anterioară.

Evenimentul definitoriu al vieții lor este criza economică din 2008 și recesiunea inerentă acesteia. Acestea au avut consecințe financiare enorme pentru părinții lor, la care au fost martori o mare parte din copilărie. Se consideră că, din acest motiv, Gen-Z va fi mai puțin idealistă decât Gen-Y în privința siguranței și a banilor. Își vor dori să impună schimbări, dar e foarte probabil ca motivația lor subiacentă să fie una mai pragmatică. Gen-Z va fi o generație de la care se așteaptă să fie adaptabilă, să muncească din greu și să fie competitivă, dar care va cere să fie plătită corect. În încercarea lor de a obține siguranță financiară și în contextul creșterii taxelor de școlarizare, mulți dintre reprezentanții ei nu vor fi absolvenți de facultăți și vor intra direct în câmpul muncii.

Ei alcătuiesc generația care are acces la internet încă din prima zi de viață: este la fel de firesc pentru ei cum era televizorul pentru generațiile de

dinaintea lor. Reprezentanții Gen-Z sunt cu adevărat băștinași digitali și, ca urmare, n-au nicio problemă în a folosi platforme și tehnologii diferite. Sunt sofisticați și caută rapid lucrurile relevante pentru ei și vor fi mai înclinați să susțină brandurile care promovează aspecte în care ei cred. Pot avea inițiativă și își pot folosi abilitățile tehnologice pentru a face bani.

Tinerii, inclusiv Gen-Z, conduc lupta împotriva încălzirii globale, ducând o campanie puternică, susținută colectiv, pentru viitorul planetei pe care consideră că am distrus-o. Incită la acțiune în întreaga lume și susțin politicienii ale căror planuri includ reducerea emisiilor de carbon.

Ei sunt generația în mâinile căreia stă viitorul și, în ciuda faptului că sunt tineri, se ocupă deja de problemele esențiale ale zilelor noastre. Nu trebuie să luăm în derâdere sensibilitatea și pasiunea lor, ci ar trebui să avem înțelepciunea de a-i asculta și de a-i susține.

Eu însămi ca psihoterapeut

Sunt extrem de recunoscătoare pentru toți clienții fascinanți și extraordinari care mi-au permis să expun relația pe care am dezvoltat-o cu ei.

Consider că ar fi util să scriu câteva rânduri despre ce fel de psihoterapeut sunt.

În timp ce scriam, m-am concentrat intenționat asupra procesului schimbării. Am evitat intenționat să folosesc termeni de specialitate sau teorii psihologice. Nu am încărcat textul. Însă chiar și puținul pe care l-am dezvăluit mă face să mă simt expusă în fața altor terapeuți, care lucrează diferit și care ar putea să critice abordarea mea. Dar mă însoțește un mesaj al lui Carl Rogers, încă de la începutul formării mele ca psihoterapeut: „Lucrurile cele mai personale sunt cele mai universale“. Travaliul cu acești clienți, deși desfășurat în interiorul unei relații profesionale, n-ar putea fi mai intim decât în perimetrul cadrului terapeutic. Abordarea mea terapeutică este centrată pe persoană, ceea ce înseamnă că mă raportez la client ca fiind expert în propria sa viață și creez o relație empatică și autentică, fără să-l judec, ceea ce îi permite clientului s-o folosească pentru dezvoltarea sa personală. În practică mă bazez pe mai multe teorii. Nu ader rigid la ele. Nu am perspective fixe. Reacțiile mele au scopul de a afirma că-i văd pe clienții mei așa cum se văd ei înșiși și încă ceva, la limita cunoașterii noastre. Pot să fiu directă și sinceră, în cazul în care cred că omul din fața mea își face rău, fără să apelez la rușine și fără să fiu critică. Poate câteodată greșesc. Uneori este posibil ca el să se înfurie pe mine, iar eu trebuie să respect asta și să găsesc motivul furiei. Îl voi recunoaște și voi contribui la reparația rupturii. Alteori ne vom bloca și voi verbaliza asta. Uneori vom da peste ceva nou, alteori nu. Există probabilitatea să apară întrebări. Toate implică informații, iar clarificarea consolidează încrederea și înțelegerea reciprocă.

Sunt adesea întrebată cum pot înțelege dificultatea altcuiva, dacă nu am trecut eu însămi prin asta. E o întrebare bună, iar răspunsul este unul direct: știu că este imposibil să înțeleg vreodată pe deplin cum e să fii celălalt. Cred că pot păși în lumea celuilalt și pot s-o văd „ca și cum“ ar fi a mea. În condiții optime, asta aduce în prim-plan cea mai bună versiune a propriei mele persoane. Când mă apropii de cel din fața mea, lucrurile par a încremeni în nemișcare. Curiozitatea mea implicată încearcă să se acordeze la client, să dezvolte canalul comunicării dintre noi. Știu în același timp că suntem separați și că mă implic pe deplin în modul în care clientul se percepe pe sine. Ceea ce văd este inevitabil influențat de propria mea experiență.

Sper ca această modalitate de relaționare să rezoneze cu toți cei care citesc aceste povestiri, putând împrumuta idei despre tipul de relație care ajută, dat fiind faptul că nu e necesar ca aceasta să fie cu un terapeut. E vindecător să avem un prieten bun sau un membru al familiei care ascultă cu adevărat, fără să judece.

---

[5] Tineri din mediul urban, educați și prosperi. (N.t.)

[6] Mișcare culturală condusă de tinerii londonezi din anii 1960, care privilegia hedonismul și care a adus inovații în artă, muzică și modă. The Beatles sunt exponenți ai acesteia. (N.t.)

Surse bibliografice

În cazul în care nu se specifică un altul, locul publicării este Londra.

Titlu

„The Revolutions in Europe“, în Blackwood’s Edinburgh Magazine, mai 1848, p. 638.

Introducere

Darwin, C. (1859/2019), Originea speciilor, Editura Herald, București.

Elder, Glen H. (1994), „Time, Human Agency, and Social Change: Perspectives on the Life Course“, în Social Psychology Quarterly, 57 (1), 4–15.

Joyce, L.-J. (2014), Fertile Void: Gestalt Coaching at Work, AoEC Press.

McOrmand, T. (ianuarie 2004), Changes in Working Trends Over the Past Decade, Labour Market Division, ONS.

Oficiul Național de Statistică (noiembrie 2014), Families and Households, www.ons.gov.uk

— (noiembrie 2015), Families and Households, www.ons.gov.uk

— (noiembrie 2017), Families and Households, www.ons.gov.uk

Reitman, F. și Schneer, J. (2008), „Enabling the New Careers of the 21st Century“, în Organization Management Journal, 5 (1), 17–28.

Scott, A. și Gratton, L. (2017), The 100 Year Life, Bloomsbury.

Waldinger, R. (2017), 75-year Harvard Study of Happiness, https://news.harvard.edu

Procesul de schimbare pe parcursul vieții

Armstrong, T. (2012), „The Stages of Life According to Rudolf Steiner“, http://www.institute4learning.com/2012/08/07/ the-stages-of-life-according-to-rudolf-steiner/

Bridges, W. (2004), Managementul tranziției, Editura Curtea Veche, București.

Dweck, C. S. (2006/2017), Mindset: O nouă psihologie a succesului, Curtea Veche, București.

Fisher, H. (2015), „Is There a Biological Basis for the Famous Seven-year Itch?“ SA Mind, 26, 1, 74 (ianuarie 2015); doi:10.1038/ scientificamericanmind0115– 74.

Perls, F. (1969), Gestalt Therapy Verbatim, Real People Press.

— (1973), The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy, Bantam Books.

Prochaska, J. O., și Redding, C. A. (2015), „The Transtheoretical Model and Stages of Change Health Behavior: Theory, Research, and Practice“, în

Glanz, K., Rimer, B. K., și Viswanath, K., coord. Health Behavior Theory, Research, and Practice, San Francisco: Jossey- Bass, 125–48.

Rogers, C. R. (1961/2014), A deveni o persoană: Perspectiva unui psihoterapeut, Editura Trei, București.

Snyder, C. R. (2003), Psychology of Hope: You Can Get There from Here, New York: Free Press.

— (2002), „Hope Theory: Rainbows in the Mind“, în Psychological Inquiry, 13, 4, 249–75.

Sugarman, L. (2001), Lifespan Development: Frameworks, Accounts and Strategies (ediția a doua), Hove: Psychology Press.

The Process of Transition, www.bodycoachclub.com/ the-process-of-transition/

Whitlock, J., și Purington, M. (2013), Understanding and Using the Stages of Change Model, Practical Matters series, Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery, Ithaca, Cornell University.

Williams, D. (aprilie 1999), „Transitions: Managing Personal and Organizational Change“, în Association for Clinical Data Management Newsletter.

Familie

Allen, K. R., Blieszner, R., Roberto, K. A., Farnsworth, E. B., și Wilcox, K. L. (1999), „Older Adults and Their Children: Family Patterns of Structural Diversity“, în Family Relations, 48 (2), 151–7.

Barclay, L., și Lupton, D. (1999), „The Experiences of New Fatherhood: A Socio-cultural Analysis“, în Journal of Advanced Nursing, 29, 1013–20.

Bingham, J. (2013), „'Til Retirement Us Do Part: Silver Splitter Divorces up by Three-quarters in Generation", în Daily Telegraph.

Bodnar, J. (2013), „When the Kids Move Back", în Kiplinger's Personal Finance, 67 (8), 4.

Bostwick, E. N., și Johnson, A. J. (2018), „Family Secrets: The Roles of Family Communication Patterns and Conflict Styles between Parents and Young Adult Children', în Communication Reports, 31 (2), 91–102.

Brann, D. (2013), Reluctantly Related, Ambergris Publishing.

Chatzky, J. (2006), „Just When You Thought It Was Safe to Retire...", în Money Magazine, 35 (10), https://money.cnn.com/magazines/moneymag/moneymag_archive/2006/10/01/8387557/index.htm

Cohen, G. J. (noiembrie 2002), „Helping Children and Families Deal With Divorce and Separation", în American Academy of Paediatrics, 110, 5, 1019–23.

Crespi, I. și Ruspini, E. (2015), „Transition to Fatherhood: New Perspectives in the Global Context of Changing Men's Identities", în International Review of Sociology, 25, 1–6.

DeFrain, J. (1999), „Strong Families around the World", în Family Matters, 53, iarna, 6–13.

Dunning, A. (2006), „Grandparents — An Intergenerational Resource for Families: A UK Perspective", în Journal of Intergenerational Relationships, 4 (1), 127–35.

Fingerman, K., Gilligan, M., VanderDrift, L. și Pitzer, L. (2012), „In-Law Relationships Before and After Marriage: Husbands, Wives, and Their Mothers-in-Law", în Research in Human Development, 9 (2), 106–25.

Fingerman, K.L., Pillemer, K. A., Silverstein, M. și Suitor, J. J. (2012), „The Baby Boomers' Intergenerational Relationships", în Gerontologist, 52

(2), 199–209.

Forward, S. (2017), Părinți toxici, Editura Adevăr Divin, București.

Geggie, J., DeFrain, J., Hitchcock, S. și Silberberg, S. (2000), The Family Strengths Research Report, University of Newcastle, Newcastle, NSW: Family Action Centre.

Grossman, L., Mustafa, N., Van Dyk, D., Kloberdanz, K. și Schultz, M. (2005), „Grow Up? NOT SO FAST“, în Time, 165 (4), 42.

Guinart, M., și Grau, M. (2014), „Qualitative Analysis of the Short-Term and Long-Term Impact of Family Breakdown on Children: Case Study“, în Journal of Divorce and Remarriage, 55, 408–22.

Halpern, H. (1990), Cutting Loose, New York: Simon & Schuster.

Hermansen, S., Croninger, B. și Croninger, S. (2015), „Exploring the Role of Modern-day Fatherhood“, în Work, 50(3), 495–500.

Hesse, C., Mikkelson, A.C. și Saracco, S. (2017), „Parent– Child Affection and Helicopter Parenting: Exploring the Concept of Excessive Affection“, în Western Journal of Communication, 82 (4), 457–74.

Hideg, N.A., Kristic, A., Trau, R. și Zarina, T. (septembrie 2018), „Do Longer Maternity Leaves Hurt Women’s Careers?“, în Harvard Business Review.

Hilpern, K. (13 martie 2009), „Dad was Crying on One Shoulder and Mum on the Other“, în Guardian.

Jackson, M. (2010), „Motherhood: The Third Act“, în Maclean’s, 123 (37), 67–9.

Juang, L., Park, L., Lau, A., et al. (2018), „Reactive and Proactive Ethnic–Racial Socialization Practices of Second-generation Asian American Parents“, în Asian American Journal of Psychology, 9 (1), 4–16.

Kirke, J. (15 octombrie 2015), „Total Parenting Control is Futile“, în Time.

Lakomy, M. și Kreidl, M. (2015), „Full-time Versus Part-time Employment: Does It Influence Frequency of Grandparental Childcare?“, în European Journal of Ageing, 12, 321–31.

McBain, S. (8 mai 2018), „The New Cult of Perfectionism“, în New Statesman, 147.

McGarrigle, C. A., Timonen, V. și Layte, R. (2018), „Choice and Constraint in the Negotiation of the Grandparent Role: A Mixed-Methods Study“, în Gerontology and Geriatric Medicine, 4, 1–12.

McGoldrick, M., (2010), The Expanded Family Life Cycle (ediția a treia), Pearson, Allyn & Bacon— interviu, https://www.psychotherapy.net/interview/ monica-mcgoldrick

Messinger, L. și Walker, K, N. (1981), „From Marriage Breakdown to Remarriage: Parental Tasks and Therapeutic Guidelines“, în American Journal of Orthopsychiatry, 51 (3), 429–38.

Millard C. (1998), „Later Life Parents Helping Adult Children“, în Family Matters, iarna (50), 38–42.

NCT website (2015), „Dads in Distress: Many New Fathers are Worried about Their Mental Health“,https://www.nct.org.uk/about-us/media/news/dadsdistress-many-new-fathers-are-worried-about-their-mental-health

Oficiul Național de Statistică (2016), „Why are More Young People Living with Their Parents?“, https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/families/articles/whyaremoreyoungpeoplelivingwiththeirparents/2016-02-22

Oliker, D.M., Teză de doctorat (2011), „The Importance of Fathers: Is Father’s Day Real?“, https://www.psychologytoday.com/intl/blog/ the-long-reach-childhood/201106/ the-importance- fathers

„Only Children More Likely to Support Parents in Old Age Than Children with Siblings“ (12 aprilie 2017), în LSE News.

Osterkamp, L. (1992), How to Deal with Your Parents When They Still Treat You Like a Child, New York: Berkley Books.

„Parents' Lives Made More Miserable by Boomerang Generation“ (martie 2018), în LSE News.

Pill, C. (1990), „Stepfamilies: Redefining the Family“, în Family Relations, 39 (2), 186–93.

Rogan, F., Shimed, V. și Barclay, L. (1997) „Becoming a Mother — Developing a New Theory of Early Motherhood“, în Journal of Advanced Nursing, 25 (5), 877–85.

Rosenberg, J. și Bradford Wilcox, W. (2006), „The Importance of Fathers in the Healthy Development of Children“, Departamentul Pentru Sănătate și Servicii Publice al Statelor Unite ale Americii, www.childwelfare.gov/pubs/usermanuals/fatherhood/fatherhood.pdf

Segrin, C. et al. (2012), „The Association Between Overparenting, Parent-Child Communication, and Entitlement and Adaptive Traits in Adult Children“, în Interdisciplinary Journal of Applied Family Science, 61 (2), 237–52.

Stern, J., Fraley, R., Jones, J., Gross, J., Shaver, P. și Cassidy, J. (2018), „Developmental Processes across the First Two Years of Parenthood: Stability and Change in Adult Attachment Style“, în Developmental Psychology, 54 (5), 975–88.

Stone, J., Berrington, A. și Falkingham, J. (2014), „Gender, Turning Points, and Boomerangs: Returning Home in Young Adulthood in Great Britain“, în Demography, 51, 257, https://doi.org/10.1007/ s13524-013-0247-8.

Tolstoi, Lev (1887; 2016), Anna Karenina, Polirom, Iași.

Ungar, M. (2o05), I Still Love You, Toronto: Dundurn Press.

Walsh, W. (1992), „Twenty Major Issues in Remarriage Families“, în Journal of Counselling and Development, 70 (6), 709–15.

Zervides, S. și Knowles, A. (2007), „Generational Changes in Parenting Styles and the Effect of Culture“, în E-Journal of Applied Psychology, 3, 65–7.

Iubire

Barlow, A. (2018), Study: The 10 Questions You Should Ask Your Partner So Your Relationship Can Thrive, Facultatea de Drept a Universității din Exter.

Bates, L. (28 iunie 2014), „How to Have A Feminist Wedding“, în Guardian.

Bauman, Z. (2000), Modernitatea lichidă, Editura Antet, București.

Beall, Anne E. și Sternberg, Robert J. (1995), „The Social Construction of Love“, în Journal of Social and Personal Relationships, 12 (3), 417–38.

Bradford Wilcox, W. și Dew, J. (2010), „Is Love a Flimsy Foundation? Soulmate Versus Institutional Models of Marriage“, în Social Science Research, 39 (5), 687–99.

Bulcroft, K. și O’ Connor, M. (1986), „The Importance of Dating Relationships on Quality of Life for Older Persons“, în Family Relations, 35 (3), 397–401.

Calhoun, A. (2017), „Searching for a Soul Mate is Futile: The Ideal Partner is the One You Create“, în Time, 189 (20), 22.

Carolyn, E.C. (2018), „A Psychological Perspective: Marriage and the Social Provisions of Relationships“, în Journal of Marriage and Family, 4

(4), 992.

Coyne, S.M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B. și Grant, D.M. (2011), „I luv u :)!: A Descriptive Study of the Media Use of Individuals in Romantic Relationships“, în Family Relations, 60 (2), 150–62.

Cutrona, C.E. (2004), „A Psychological Perspective: Marriage and the Social Provisions of Relationships“, în Journal of Marriage and Family, 66 (4), 992–9.

De Marneffe, D. (2018), The Rough Patch: Marriage and the Art of Living Together, New York: Simon & Schuster.

Donnelly, A.D. și Burgess, O. (2008), „The Decision to Remain in an Involuntarily Celibate Relationship“, în Journal of Marriage and Family, 70 (2), 519–35.

Ferdman, R.A. (23 martie 2016), „How Well Online Dating Works by Someone Who Has been Studying It for Years“, Washington Post, https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2016/03/23/the-truth-about-online-dating-according-to-someone-who-has-been-studying-it-for-years/?utm_term=.3d402199de0e

Finkel, E. (2017), The All or Nothing Marriage: How the Best Marriages Work, New York: Dutton.

Fisher, H. (2005), Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love, Holt McDougal.

— (2006), „Why We Love, Why We Cheat“, TED Talk.

— (2008), „The Brain in Love“, TED Talk.

— (2011/2018), De ce el? De ce ea? Cum să găsești dragostea adevărată înțelegându-ți tipul de personalitate, Humanitas, București.

— (2016), „Technology Hasn’t Changed Love. Here’s Why“, TED Talk.

— (2017/2021), Anatomia iubirii, Editura Trei, București.

Gilvarry, C. (2005) Children of Alcoholics: The UK's Largest Survey, National Association of Children of Alcoholics.

Gottman, J.M. (2013), „The Four Horsemen: Criticism, Contempt, Defensiveness and Stonewalling", https://www.gottman.com/about/ john-julie-gottman/ https://www.gottman.com/blog/ the-four-horsemen-recognizing-criticism-contempt-defensiveness-and-stonewalling/

— (1993), „A Theory of Marital Dissolution and Stability", în Journal of Family Psychology, 7, 57–75.

— și Silver, N. (1999), „The Seven Principles for Making Marriage Work", New York: Three Rivers Press.

—și Gottman, J.S. (2008), „Gottman Method Couple Therapy", în A. S. Gurman (coord.), Clinical Handbook of Couple Therapy, New York: Guilford Publications, 138–64.

— (2013), What Makes Love Last? How to Build Trust and Avoid Betrayal, Simon & Schuster.

Grohl, John M. (decembrie 2005), „After Divorce, Happiness Levels Decrease and May Never Completely Rebound", în Psych Central, www.psychcentral.com

Hobbs, M., Owen, S. și Gerber, L. (2017), „Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy", în Journal of Sociology, 53 (2), 271–84.

Hudson, T. (2015), „Finding the One Soulmate", https://www. learning-mind.com/psychology-finally-reveals-the-answer-to-finding-your-soulmate

Huyck, M. (2001), „Romantic Relationships in Later Life", în Generations, 25 (2), 9–17.

Ilze, S. și Green, S. (2013), „Types of Domestic Violence Experienced by Women in Abusive Relationships", în Social Work/ Maatskaplike Werk, 49 (2), 234–47.

Jeanfreau, M., Jurich, A. și Mong, M. (2014), „Risk Factors Associated with Women's Marital Infidelity", în Contemporary Family Therapy: An International Journal, 36 (3), 327–32.

Karney, B. și Bradbury, T. (1997), „Neuroticism, Marital Interaction and the Trajectory of Marital Satisfaction", în Journal of Personality and Social Psychology, 72 (25), 1075–92.

Katz, J. și Schneider, M. E. (2013), „Casual Hook-up Sex During the First Year of College: Prospective Associations with Attitudes about Sex and Love Relationships", în Archives of Sexual Behaviour, 42 (8), 1451–62.

Klinenberg, E. (2012), Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone, Penguin.

Kopotsha, J. (2018), „Adam's Behaviour on Love Island is Textbook Gaslighting", Grazia,https://graziadaily.co.uk/life/ tv-and-film/adam-collard-love-island-gaslighting/

Labrecque, L.T. și Whiskman, M.A. (2017), „Attitudes Toward and Prevalence of Extramarital Sex and Descriptions of Extramarital Partners in the 21st Century", în Journal of Family Psychology, 31 (7), 952.

Lisitsa, E. (2013), „The Four Horsemen: Criticism, Contempt, Defensiveness and Stonewalling Blog", https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-recognizing-criticism-contempt-defensiveness-and-stonewalling/

McCarthy, J. (2011), „What You Don't Know about Marriage", TED Talk.

McNulty, J.K. și Karney, B.R. (2004), „Positive Expectations in the Early Years of Marriage: Should Couples Expect the Best or Brace for the Worst?", în Journal of Personality and Social Psychology, 86, 5, 729.

Manning, J.C. (2006), „The Impact of Internet Pornography on Marriage and the Family: A Review of the Research, Sexual Addiction & Compulsivity", în Journal of Treatment and Prevention, 13 (2– 3), 131–65.

Mark, K.P. (2018), „Maintaining Sexual Desire in Long-Term Relationships: A Systematic Review and Conceptual Model“, în Journal of Sex Research, 55(4– 5), 563–81.

Markman, H.J., Renwick, M.J., Floyd, F.J., Stanley, S.M. și Clements, M. (1993), „Preventing Marital Distress through Communication and Conflict Management Training: A 4 and 5 Year Follow-up“, în Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61 (1), 70–77.

„Marriage and Men's Health“ (2010), în Harvard Medical Health Watch, Harvard Health Publishing, https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/marriage-and-mens-health

The Marriage Foundation (2016), http://marriagefoundation.org.uk/wp-content/uploads/2016/06/ pdf-016.pdf

Mauer, D.E. (2018), „Are Sexless Marriages More Common Than We Think?“, în Reader's Digest, https://www.rd.com/advice/sex/ are-sexless-marriages-more-common-than-we-think/

Mills, M. (2019), „Modern Love —Dating in the Digital Age“, în Notes from Tortoise Thinking.

Murray, C. și Campbell, E. (2015), „The Pleasure and Perils of Technology in Intimate Relationships“, în Journal of Couple and Relationship Therapy, 14 (2), 116–40.

Oficiul Național de Statistică (2017), „Families and Households“

— (2017), „Marriage, Cohabitation and Civil Partnerships“.

Oloski, K., Pavkov, T., Sweeney, K. și Wetchler, J. (2013), „The Social Construction of Love Through Intergenerational Processes“, în Contemporary Family Therapy; An International Journal, 35 (4), 773–92.

Palmer, B. și Murphy, M. (2013), „Love“, în Encyclopaedia of Health, New York: Salem Press.

Paris, W. (2010), „Still Doing It“, în Psychology Today, 43 (3), 44.

Perel, E. (2007), Mating in Captivity, Harper Paperback, NYC.

— (2013), „The Secret to Desire in a Long Term Relationship“, TED Talk.

— (2015), „Rethinking Infidelity... a Talk for Anyone Who Has Ever Loved“, TED Talk, Regândirea infidelității (2018), Curtea Veche, București.

Perry, Samuel L. și Schleifer, C. (2018), „Till Porn Do Us Part? A Longitudinal Examination of Pornography Use and Divorce“, în Journal of Sex Research, 55 (3), 284–96.

The Pleasure Mechanics website and podcast, https://www.pleasuremechanics.com/courses/

Rhoades, G.K., Kamp Dush, C.M., Atkins, D.C., Stanley, S.M. și Markman,

H.J. (2011), „Breaking Up is Hard to Do: The Impact of Unmarried Relationship Dissolution on Mental Health and Life Satisfaction“, în Journal of Family Psychology, 25(3), 366–74.

Rosenberg, K.P. (2018), Infidelity: Why Men and Women Cheat, Da Capo Press.

Ryff, C.D. și Singer, B. (2000), „Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium“, în Personality and Social Psychology Review, 4 (1), 30–44.

Scuka, R. (2015), „A Clinician’s Guide to Helping Couples Heal from the Trauma of Infidelity“, în Journal of Couple and Relationship Therapy, 14 (2), 141–68.

Seligman, Martin E.P. (2002/2007), Fericirea autentică, Humanitas, București.

Smith, M.R. și Patterson, G.T. (1992), lucrare prezentată la Adult Children of Alcoholics Support Group, New York.

Solomon, A.H. (2017), Loving Bravely: 20 Lessons of Self-Discovery to Help You Get the Love You Want, New York: New Harbinger Publications Inc.

Sternberg, R.J. (2004), „A Triangular Theory of Love“, în Reis, H. T., Rusbult, C. E. (coord.), Close Relationships, New York: Psychology Press, 258.

Timmermans, E. și Bulck, J. van den (2017), „Casual Sexual Scripts on the Screen: A Quantitative Content Analysis“, Archives of Sexual Behaviour, 47 (5), 1481–96.

Vedantam, S. (2018), „When Did Marriage Become So Hard?“, Hidden Brain Podcast.

Vinopal, L. (2017), „A Year-by-Year Guide to Your Risk of Divorce“, https://www.fatherly.com/health-science/twenty-year-guide-divorce-risk/

Waldinger, R. (2015), „What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness“, TED Talk.

— (2017), „75-year Harvard Study of Happiness“, https://news.harvard.edu

Wittenberger, J.F., și Tilson, R.L. (1980), „The Evolution of Monogamy: Hypotheses and Evidence“, în Annual Review of Ecology Systematics, 11, 197– 232.

Wolfinger, N.H. (2017), „American Generation Gap in Extramarital Sex“, https://ifstudies.org/blog/ number-4-in-2017-americas-generation-gap-in-extra-marital-sex

Muncă

Armstrong, J. (2017), „Higher Stakes: Generational Differences in Mothers' and Daughters' Feelings about Combining Motherhood with a Career", în Studies in the Maternal, 9 (1), 3.

Arnett, J. J. (2006), Emerging Adulthood: The Winding Road, the Late Teens through the Twenties, New York: Oxford University Press.

Aron, E. N. (1999/2020), Persoanele hipersensibile, Litera, București.

Barban, N., De Luna, X., Lundholm, E., Svensson, I. și Billari, F.C. (2017), „Causal Effects of the Timing of Life-course Events: Age at Retirement and Subsequent Health", în Sociological Methods and Research.

Borelli, J.L., Nelson, K.S., River, L.M., Birkin, S.A. și Moss-Racusin, C. (2017), „Gender Differences in Work-Family Guilt in Parents of Young Children", în Sex Roles, 76 (5– 6), 356–68.

Bukodi, E. și Dex, S. (2010), „Bad Start: Is There a Way Up? Gender Differences in the Effect of Initial Occupation on Early Career Mobility in Britain", în European Sociological Review, 26 (4), 431–46.

Chan, S. și Huff Stevens, A. (2001), „Job Loss and Employment Patterns of Older Workers", în Journal of Labor Economics, 19 (2), 484–521.

Clance, P.R., și O'Toole, M.A. (1987), „The Imposter Phenomenon", în Women and Therapy, 6 (3), 51–64.

Damman, M., Henkens, K. și Kalmijn, M. (2015), „Missing Work After Retirement: The Role of Life Histories in the Retirement Adjustment Process", în Gerontologist, 55 (5), 802–13.

Davey, R., Fearon, C. și McLaughlin, H. (2013), „Organizational Grief: An Emotional Perspective on Understanding Employee Reactions to Job Redundancy", în Development and Learning in Organizations, 27 (2), 5–8.

Dingemans, E., Henkens, K. și Van Solinge, H. (2016), „Access to Bridge Employment: Who Finds and Who Does Not Find Work After Retirement?", în Gerontologist, 56 (4), 630–40.

Elder, G.H. (1994), „Time, Human Agency, and Social Change: Perspectives on the Life Course“, în Social Psychology Quarterly, 57 (1), 4–15.

Frey, C.B. și Osborne, Michael A., „The Future of Employment: How Susceptible are Jobs to Computerization?“,https://www.oxfordmartin.ox.ac.uk/downloads/academic/The_Future_of_Employment.pdf

Gergely, E. și Pierog, A. (iulie 2016), „Motivation, Values and Career Research among University Students“, în Analele Facultății de Studii Economice, Universitatea din Oradea, Facultatea de Studii Economice, 1(1), 933–43.

Goldman, Z.W. și Martin, M.M. (2016), „Millennial Students in the College Classroom: Adjusting to Academic Entitlement“, în Communication Education, 65 (3), 365–7.

Hall, D.T., și Chandler, D.E. (2005), „Psychological Success: When the Career is a Calling“, în Journal of Organizational Behavior, 26, 155–76.

Haynie, J.M. și Shepherd, D. (2011), „Toward a Theory of Discontinuous Career Transition: Investigating Career Transitions Necessitated by Traumatic Life Events“, în Journal of Applied Psychology, 96 (3), 501–24.

Heilman, M.E. și Okimoto, T.G. (2008), „Motherhood: A Potential Source of Bias in Employment Decisions“, în Journal of Applied Psychology, 93 (1), 189–98.

Hideg, I., Krstic, A., Trau, R.N.C. și Zarina, T. (octombrie 2013), „The Unintended Consequences of Maternity Leaves: How Agency Interventions Mitigate the Negative Effects of Longer Legislated Maternity Leaves“, în Journal of Applied Psychology, 103 (10), 1155–64. doi: 10.1037/apl0000327, e-pub 7 iunie 2018.

Howker, E. și Malik, S. (2010), The Jilted Generation: How Britain Has Bankrupted Its Youth, Icon.

Raportul Fundației Joseph Rowntree (2018), https://www.jrf.org.uk/report/uk-poverty-2018

Jungmeen E.K. și Moen, P. (2002), „Retirement Transitions, Gender, and Psychological Well-Being: A Life-Course, Ecological Model“, în Journals of Gerontology: Series B, 57 (3), 212–22.

Kets de Vries, M. (2003), „The Retirement Syndrome: The Psychology of Letting Go“, în European Management Journal, 21, 707–16.

Kolligian Jr, J. și Sternberg, R.J. (1991), „Perceived Fraudulence in Young Adults: Is There an Imposter Syndrome?“, în Journal of Personality Assessment, 56 (2), 308.

Leonard, G. (1992), Mastery: The Keys to Success and Long-Term Fulfillment, New York: Plume.

LinkedIn Survey (noiembrie 2017), „Research Shows 75 Per Cent of 25–33 Year Olds Have Experienced Quarter-life Crisis“.

Lucking, L, (2018), „50-Plus-Year Olds Control 75% of Britain’s Housing Wealth“.

McHugh, P.P. (2016), „The Impact of Compensation, Supervision and Work Design on Internship Efficacy: Implications for Educators, Employers and Prospective Interns“, în Journal of Education and Work, 30 (4), 367–82.

Studiul McKinsey (2017), „Jobs Lost, Jobs Gained: Workforce Transitions in a Time of Automation“.

McOrmand, T. (2004), „Changes in Working Trends over the Past Decade“, Departamentul pentru piața muncii, Oficiul Național de Statistică.

Merkel, J. (2015), „Coworking in the City“, în Ephemera, 15 (1), 121–39.

Mitchell, K.E., Levin, A.S., și Krumboltz, J.D. (1999), „Planned Happenstance: Constructing Unexpected Career Opportunities“, în Journal of Counselling and Development, 77 (2), 115–24.

Okay-Somerville, B. și Scholarios, D. (2015), „Position, Possession or Process? Understanding Objective and Subjective Employability during University-to-workTransitions“, în Studies in Higher Education, 42 (7), 1275–91.

Oxford Martin Commission for Future Generations (2013), „Now for the Long Term“, Universitatea Oxford, Oxford Martin School.

Perlesz, A., Power, J., Brown, R., McNair, R., Schofield, M., Pitts, M., Barrett, A. și Bickerdike, A. (2010), „Organizing Work and Home in Same-Sex Parented Families: Findings from the Love Work Play Study“, în Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 31 (4), 374–91.

Psych Central (octombrie 2018), „10 Tips to Build Resilience in Teens and Young Adults“, American Psychological Association

Reitman, F. și Schneer, J. (2008), „Enabling the New Careers of the 21st Century“, în Organization Management Journal, 5 (1), 17–28.

Riffle, O.M. (2016), teză de doctorat, „Posttraumatic Growth and Career Calling in Undergraduates“, Charlotte, Carolina de Nord: Universitatea din Carolina de Nord.

Robak, E. (2017), „Generation Y on the Labour Market: Expectations for Shaping the Work–Life Balance“, în Working Papers 100/2017, Institute of Economic Research.

Robinson, O.C. (2015), „Emerging Adulthood, Early Adulthood and Quarterlife Crisis: Updating Erkison for the 21st Century“, în Žukauskiene˙, R. (coord.), Emerging Adulthood in a European Context, New York: Routledge, 17–30.

— (2018), „A Longitudinal Mixed-methods Case Study of Quarter-life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination“, https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167696818764144

Scott, A. și Gratton, L. (2016), The 100-Year Life, Bloomsbury.

Sealy, R. și Singh, V. (2006), „Role Models, Work Identity and Senior Women's Career Progression: Why are Role Models Important?“, Academy of Management Annual Meetings Proceedings.

Senge, P.M. (1990, 2006/2012), A cincea disciplină: Arta și practica organizațiilor care învață, Editura Business Tech.

Shragai, N. (2017), „How to Cope with Trauma in Working Life“, FT.Com.

Smith, J. (2103), „7 Things You Probably Didn't Know About your Job Search“, https://www.forbes.com/sites/jacquelynsmith/2013/04/17/ 7-things-you-probably-didnt-know-about-your-job-search/#65e6c23b3811

Stăiculescu, C., Livinti, R., Stefan, L. R., Todea, S. și Albu, N. (2017), „Managing the Need for Career Guidance and Counseling for Students Case Study“, în Review of International Comparative Management, 18 (2), 158–70.

Sungdoo, K. (2018), „Managing Millennials' Personal Use of Technology at Work“, în Business Horizons, 61 (2), 261–70.

„The Percentage of Women in Senior Roles Is Declining Globally“ (2018), https://www.catalyst.org/research/ women-in-management/

Vallerand, R. (2010), „On the Role of Passion for Work in Burnout: A Process Model“, în Journal of Personality, 8 (1), 289–312.

Wiese, B.S. și Freund, A.M. (2011), „Parents as Role Models: Parental Behavior Affects Adolescent Plans for Work Involvement“, în International Journal of Behavioral Development, 35 (3), 218–24.

Willetts, D. (2010), The Pinch, Atlantic Books.

„Women More Likely to Work Part-time“ (2013), https://www.pewsocialtrends.org/2013/12/11/on-pay-gap-millennial-women-near-parity-for-now/sdt-gender-and-work-12-2013-1-05/

YouGov.co.uk. (2017) „How Many Brits Like Their Jobs and Their Wages“

Sănătate

Bowling, A., Rowe, G. și McKee, M. (2013), „Patients' Experiences of Their Healthcare in Relation to Their Expectations and Satisfaction: A Population Survey", în Journal of the Royal Society of Medicine, 106 (4), 143–9.

Brady, G., Lowe, P. și Olin Lauritzen, S. (2015), „Connecting a Sociology of Childhood Perspective with the Study of Child Health, Illness and Wellbeing: Introduction", în Sociology of Health and Illness, 37 (2), 173–83.

Buettner, D., (2004), „How to Live to be 100", TED talk.

Burstein, H.J., Gelber, S., Guadagnoli, E. et al. (1999), „Use of Alternative Medicine by Women with Early Stage Breast Cancer", în New England Journal of Medicine, 340, 1733–9.

Campbell, D. (11 octombrie 2017), „Loneliness as Bad for Health as Long-term Illness, Says GPs' Chief", Guardian — (23 ianuarie 2018), „We'll Live Longer but Suffer More Ill-health by 2035, Says Study", în Guardian.

Chipperfield, J.G., Newall, N.E., Chuchmach, L.P., Swift, A.U. și Haynes, T.L. (2008), „Differential Determinants of Men's and Women's Everyday Physical Activity in Later Life", în Journals of Gerontology: Series B, 63 (4), 211–18.

Clark, C., Smuk, M., Lain, D., Stansfeld, S.A., Carr, E., Head, J. și Vickerstaff, S. (2017), „Impact of Childhood and Adulthood Psychological Health on Labour Force Participation and Exit in Later Life", în Psychological Medicine, 47, 1597–1608.

Copeland, W., Angold, A., Shonahan, L. și Costello, E.J. (2014), „Longitudinal Patterns of Anxiety from Childhood to Adulthood: The Great Smoky Mountains Study“, în Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 53 (1), 21–33.

Dow, K.H., Ferrell, B.R., Leigh, S., et al. (1996), „An Evaluation of the Quality of Life among Long-term Survivors of Breast Cancer“, în Breast Cancer Research Treatment 39, 261–73.

Godfrey, M. și Townsend, J. (2008), „Older People in Transition from Illness to Health: Trajectories of Recovery“, în Qualitative Health Research, 18 (7), 939–51.

Golics, C.J. et al. (2013), „The Impact of Patients' Chronic Disease on Family Quality of Life: An Experience from 26 Specialties“, în International Journal of General Medicine, 6, 787–98, e-pub 18 septembrie 2013, doi: 10.2147/IJGM.S45156.

Gostin, L.O. și Garsia, A. (2014), „Governing for Health as the World Grows Older: Healthy Lifespans in Aging Societies“, în Elder Law Journal, (22), 111–40.

Grundy, E. și Read, S. (2015), „Pathways from Fertility History to Later Life Health: Results from Analyses of the English Longitudinal Study of Ageing“, în Demographic Review, 31 (4), 107–46.

Heald, A., Vida, B., Farman, S. și Bhugra, D. (2018), „The LEAVE Vote and Racial Abuse towards Black and Minority Ethnic Communities across the UK: The Impact on Mental Health“, în Journal of the Royal Society of Medicine, 111 (5), 158–61.

Holland, J. (1999), „Use of Alternative Medicine: A Marker for Distress“, în New England Journal of Medicine, 340, 1758–9.

Hurd Clarke, L. și Griffin, M. (2008), „Failing Bodies: Body Image and Multiple Chronic Conditions in Later Life“, în Qualitative Health Research, 18 (8), 1084–95.

Jones, R. (1990), „Expectations and Delay in Seeking Medical Care“, în Journal of Social Issues, 46 (2), 81–95.

Lin, M.C., Guo, H.R., Lu, M.C., Livneh, H., Lai, N.S., și Tsai, T.Y. (2015), „Increased Risk of Depression in Patients with Rheumatoid Arthritis: A Seven-year Population-based Cohort Study“, în Clinics (São Paulo), 70 (2), 91–6, doi:10.6061/clinics/2015(02)04.

Ong, A.D. și Löckenhoff, C.E. (2016), „Bridging the Dynamic Aspects of Personality and Emotion that Influence Health“, în Emotion, Aging, and Health, American Psychological Association.

Patel, V. (2018), „Acting Early: The Key to Preventing Mental Health Problems“, în Journal of the Royal Society of Medicine, 111 (5), 153–7.

Petitte, T. et al. (2015), „A Systematic Review of Loneliness and Common Chronic Physical Conditions in Adults“, doi: 10.2174/1874350101508010113.

Rabkin, J.G., Remien, R., Katoff, L. et al. (1993), „Resilience in Adversity among Long-term Survivors of AIDS“, in Hospital Community Psychiatry, 44, 162–7.

Robledo, I. (2016), „Social-Media Hype about Diseases and Treatments Does Patients No Favors“, scientificamerican.com

Schon, U.-K., Denhov, A. și Topor, A. (2009), „Social Relationships as a Decisive Factor in Recovering from Severe Mental Illness“, în International Journal of Social Psychiatry, 55 (4), 336–47.

Short, H. (1 aprilie 2015), „Let’s Talk Menopause Because We are Failing 13 Million Women“, în Guardian, www.theguardian.com

Spiegel, D. (1999), „Healing Words: Emotional Expression and Disease Outcome“, JAMA Network (în Journal of the American Medical Association) 281, 1328.

Strauss J. (2013), „The Baby Boomers Meet Menopause: Fertility, Attractiveness, and Affective Response to the Menopausal Transition“, în Sex Roles, 68 (1– 2), 77–90.

Thomas, C., Benzeval, M. și Stansfeld, S. (2007), „Psychological Distress after Employment Transitions: The Role of Subjective Financial Position as a Mediator“, în Journal of Epidemiology and Community Health, 61, 48–52.

Timmerman, C. & Uhrenfeldt, L. (2014), „Room for Caring: Patients' Experiences of Well-being, Relief and Hope during Serious Illness“, în Scandinavian Journal of Caring Sciences, 29 (3), 426–34.

Welsh, T.L. (2011), „Healthism and the Bodies of Women: Pleasure and Discipline in the War against Obesity“, în Journal of Feminist Scholarship, 1, 33–48.

Wicks, S.L. (2011), „An Exploration into Identity Formation in Young People Living with a Chronic Illness“, DClinPsych thesis, Canterbury: Universitatea din Kent.

Wingrove, C. și Rickwood, D. (2017), „Parents and Carers of Young People with Mental Ill-health: What Factors Mediate the Effect of Burden on Stress?“, în Counselling Psychology Quarterly 32 (1), 121–34, doi: 10.1080/09515070.2017.1384362

Wood, C. (1987), „Are Happy People Healthier?“, în Journal of the Royal Society of Medicine, 80, 354–6.

Identitate

Anthias, F. (2009), „Translocational Belonging, Identity and Generation: Questions and Problems in Migration and Ethnic Studies“, în Finnish

Journal of Ethnicity and Migration, 4 (1), 6–15.

Arbona, C. et al. (2010), „Acculturative Stress among Documented and Undocumented Latino Immigrants in the USA“, Hispanic Journal of Behavioural Science, 32 (3), 362–84, doi:10.1177/0739986310373210

Bromley, C., Curtice, J. și Given, L. (2007), „Attitudes to Discrimination in Scotland: 2006 Scottish Social Attitudes Survey“, Oxford: Blackwell.

Burnham, J. (2013), „Developments in Social GGRRAAACCEEESSS: Visible–Invisible, Voiced–Unvoiced“, în I. Krause (coord.), Cultural Reflexivity, Karnac.

Carothers, B.J., și Reis, H.T. (2013), „Men and Women Are From Earth: Examining the Latent Structure of Gender“, în Journal of Personality and Social Psychology, 104 (2), 385–407.

Cooley, E., Winslow, H., Vojt, A., Shein, J. și Ho, J. (2018), „Bias at the Intersection of Identity: Conflicting Social Stereotypes of Gender and Race Augment the Perceived Femininity and Interpersonal Warmth of Smiling Black Women“, în Journal of Experimental Social Psychology, 74, 43–9.

Crenshaw, K. et al. (1995), Critical Race Theory: The Key Writings that Formed the Movement, New York: New Press.

Diamond, M. (2002), „Sex and Gender are Different: Sexual Identity and Gender Identity are Different“, în Clinical Child Psychology and Psychiatry, 7 (3), 320–34.

Drescher, J. (2010), „Transsexualism, Gender Identity Disorder and the DSM“, în Journal of Gay and Lesbian Mental Health, 14 (2), 109–22.

Dulin-Keita, A., Hannon, L., Fernandez, J.R., și Cockerham, W.C. (2011), „The Defining Moment: Children’s Conceptualization of Race and Experiences with Racial Discrimination“, în Ethnic and Racial Studies, 34 (4), 662–82.

Eddo-Lodge, R. (2017), Why I'm No Longer Talking to White People About Race, Bloomsbury.

Epstein, R., Blake, J.J. și González, T. (27 iunie 2017), „Girlhood Interrupted: The Erasure of Black Girls' Childhood", Washington DC: Georgetown.

Law Center on Poverty and Inequality, SSRN: https://ssrn.com/abstract=3000695 sau http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3000695

Evans, G. și Mellon, J. (2016), „Social Class: Identity, Awareness and Political Attitudes: Why are We Still Working Class?", în British Social Attitudes, 33.

Galliher, R.V., McLean, K.C., și Syed, M. (2017), „An Integrated Developmental Model for Studying Identity Content in Context", în Developmental Psychology, 53 (11), 2011–22.

Gibson, M.A. (1997), „Exploring and Explaining the Variability: The School Performance of Today's Immigrant Students", lucrare prezentată în cadrul Conference on the Second Generation, Jerome Levy Economic Institute, Bard College, http://www.levyinstitute.org/pubs/rpt2_98.pdf

Gillig, T.K., Rosenthal, E.L., Murphy, S.T., și Langrall Folb, K. (2017), „More Than a Media Moment: The Influence of Televised Storylines on Viewers' Attitudes Toward Transgender People and Policies in Sex Roles", în Journal of Research, 78 (7– 8), 515–27.

Glicksman, E. (2013), „Gender Identity: Biology or Environment?", în American Psychological Association, 44, 4.

Hammack, P.L. (2008), „Narrative and the Cultural Psychology of Identity", în Personality and Social Psychology Review, 12 (3), 222–47.

Heshmat, S. (2014), „The Basics of Identity: What Do We Mean by Identity and Why Does Identity Matter?", în Psychology Today,

https://www.psychologytoday.com/gb/blog/science-choice/201412/ basics-identity

Iyer, A. și Jetten, J. (2011), „What's Left Behind: Identity Continuity Moderates the Effect of Nostalgia on Well-Being and Life Choices", în Journal of Personality and Social Psychology, 101 (1), 94–108.

James, P. (2015), „Despite the Terrors of Typologies: The Importance of Understanding Categories of Difference and Identity", în International Journal of Postcolonial Studies, 17 (2), 174–95.

Kay, A.C., Day, M.V., Zanna, M.P., și Nussbaum, D.A. (2013), „The Insidious (and Ironic) Effects of Positive Stereotypes", în Journal of Experimental Psychology, 49 (2), 287–91.

Losty, M. și O'Connor, J. (2017), „Falling Outside of the Nice Little Binary Box: A Psychoanalytic Exploration of the Non-Binar Gender Identity", în Psychoanalytic Psychotherapy, 32 (1), 40–60.

Morning, A. (2018), „Kaleidoscope: Contested Identities and New Forms of Race Membership", în Ethnic and Racial Studies, 41 (6), 1055–73.

Norman, H., Elliot, M. și Fagan, C. (2018), „Does Fathers' Involvement in Childcare and Housework Affect Couples' Relationship Stability?", în Social Science Quarterly, 99 (5), 1599–1613.

Parekh, B.C. (2000), The Future of Multi-ethnic Britain, Profile Books.

Song, M. (2018), „Why We Still Need to Talk About Race", în Ethnic and Racial Studies, 41 (6), 1131–45.

Weedon, C. (2004), „Identity and Culture: Narratives of Difference and Belonging", în History, Nation and Identity, Maidenhead: Open University Press.

Westrate, N.M. și McClean, K.C. (2010), „The Rise and Fall of Gay: A Cultural-Historical Approach to Gay Identity Development", în Memory, 18 (2), 225–40, doi: 10.1080/09658210903153923

Whittle, S., Turner, L. și Al-Alami, M. (2007), „Engendered Penalties: Transgender and Transsexual People's Experiences of Inequality and Discrimination", în Equalities Review, Metropolitan University, https://www. ilga-europe.org/sites/default/files/ trans_country_report_-_engenderedpenalties.pdf

Xiaomei, Z. și Shimin, W. (2014), „Political Identity: A Perspective from Cultural Identity", în Social Sciences in China, 35 (2), 155–73.

Ziai, R. (2017), „The Evolutionary Roots of Identity Politics", în Areo magazine, https://areomagazine.com/2017/08/24/ the-evolutionary-roots-of-identity-politics/

Zucker, K. (1999), „Intersexuality and Gender Identity Differentiation", în Annual Review of Sex Research, 10 (1), 1–69.

Cei 8 piloni ai puterii interioare

AA World Services (2001), Alcoholics Anonymous (cea de-a patra ediție), AA Grapevine, Inc., USA.

Action for Happiness, www.actionforhappiness.org

Beattie, G. (2004), Visible Thoughts: The New Psychology of Body Language, Routledge.

Ben-Shahar, T. (2011/2019), Fii fericit! Descoperă tot ce trebuie să știi pentru a avea o viață fericită, Curtea Veche, București.

Chatterjee, R. (2017), The 4 Pillar Plan: How to Relax, Eat, Move and Sleep Your Way to a Longer, Healthier Life, Penguin.

Damasio, A. (1999), The Feeling of What Happens: Body, Emotion and the Making of Consciousness, Heinemann.

Duggal, N. A. et al. (aprilie 2018), „Major Features of Immune Senescence, Including Thymic Atrophy are Ameliorated by High Levels of Physical Activity in Adulthood“, în Aging Cell, 17(2); doi:10.1111/acel.12750, e-pub 8 martie 2018.

Duhigg, C. (2012/2016), Puterea obișnuinței, Publica, București.

Hone, L. (2016), Remembering Abi, blog:i.stuff.co.nz

Kabat-Zinn, Jon (2012/2016), Mindfulness pentru începători, Editura Trei, București.

— (2001), Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation, Doubleday.

Lazarus, N. (2019), articol comandat de BBC, „Can Exercise Reverse the Ageing Process?“ https://www.bbc.co.uk/news/ health-47331544

Mehrabian, A. (1972), Nonverbal Communication, Chicago, Illinois: Aldine-Atherton.

Mind.org.uk, „The Mind Guide: Food and Mood“ Mindful research and evidence, https://bemindful.co.uk/ evidence-research/

NICE Guidelines (2009, actualizat în 2016), Treatment for Mild to Moderate Depression.

Pennebaker, James W. (1997), Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotion, New York: Guilford Press.

— (2004), Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval, Oakland, California: New Harbinger Press.

Pollock, R.D. et al. (2018), „Properties of the Vastus Lateralis Muscle in Relation to Age and Physiological Function in Master Cyclists Aged 55–79 Years“, în Aging Cell, 17(2), doi: 10.1111/acel.12735, e-pub 2018

Schore, A. (2003), Regulation and the Repair of the Self, Norton Books.

Tedeschi, R.G., și Calhoun, L.G. (2012), „Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges", Cambridge University Press.

Trimboli, A. și Walker, M. (1987), „Nonverbal Dominance in the Communication of Affect: A Myth?", în Journal of Nonverbal Behavior, 11 (3), 180–190.

Anexă: dezvoltarea pe parcursul vieții

Bridges, W. (1980/2004), Managementul tranziției, Curtea Veche, București.

Havighurst, R.J. (1972), Developmental Tasks and Education (ediția a treia), New York: David McKay.

Hopson, B. (1981), „Response to the Papers by Schlossberg, Brammer and Abrego", în Counselling Psychologist, 9, 36–9.

Hopson, B. și Adams, J. (1977), Towards an Understanding of Transition: Defining Some Boundaries of Transitions Dynamics, Oxford: Pergamon Press.

Hopson, B., Adams, J. și Hayes, J. (coord.), Transition: Understanding and Managing Personal Change, Martin Robinson.

Newman, B. și Newman, P. (1995), Development through Life: A Psychosocial Approach (a șasea ediție), Pacific Grove, California: Brooks/Cole.

Schlossberg, N.K., Waters, E.B. și Goodman, J. (1995), Counselling Adults in Transition: Linking Practice with Theory, New York: Springer.

Sugarman, L. (2001), Lifespan Development: Frameworks, Accounts and Strategies (a doua ediție), Hove: Psychology Press Generations.

Cohe, R. (August 2017), „Why Generation X Might be Our Last, Best Hope“, în Vanity Fair, https://www.vanityfair.com/style/2017/08/ why-generation-x-might-be-our-last-best-hope

Howe, N. (2014), „The Boom Generation: What a Long Strange Trip“, în Forbes Magazine.

Patel, D. (2017), „8 Ways Generation Z Will Differ from Millennials in the Workplace“, www.forbes.com/.../ 8-ways-generation-z-will-differ-from-millennials-in-the-workplace

Petersen, A. H. (2019), „The Burnout Generation: Millennials and the Mindset of Working All the Time“, Buzzfeed.

Pew Research Centre, (2018), „Generations and Age“, http://www.pewresearch.org/topics/ generations-and-age/

Woodward, A. (2019), „Millennials and GenZ are Finally Gaining Ground in the Climate Battle: Here are the Signs They’re Winning“, www.businessinsider.com/signs-millennials-gen-z-turning-tide-climate-change-2019-4?r=US&IR=T

Mulțumiri

Această carte nu ar exista fără deschiderea și generozitatea curajoasă a clienților mei, care mi-au oferit permisiunea de a le deghiza și de a le spune povestea sau de a expune aspecte ale vieții lor pe care le-am aflat pe parcursul travaliului nostru. Fiecăruia dintre ei îi sunt profund recunoscătoare pentru onestitatea, inspirația și încrederea pe care mi le-au arătat, permițându-mi să descriu procesul schimbării prin care au trecut. O preocupare constantă pe care am avut-o în timp ce scriam a fost aceea de a le proteja confidențialitatea și anonimatul —și vreau să afirm încă o dată că am făcut toate eforturile necesare pentru trece sub anonimat oamenii și evenimentele reale, păstrând autenticitatea spiritului travaliului nostru.

Agentul meu literar, Felicity Rubinstein, are abilitățile unei magiciene. Convingerea mea absolută că aveam capacitatea de a scrie o singură carte a fost anulată pe parcursul unei scurte călătorii cu mașina până la Hay Literary Festival. Până să-mi dau seama, scrisesem deja o propunere pentru o nouă carte și semnasem cu Viking Penguin. Slavă cerului pentru asemenea talente mistice! Înțelepciunea, experiența și integritatea lui Felicity mă fac să fiu cu adevărat norocoasă, având de partea mea unul dintre cei mai buni agenți literari. Îi sunt veșnic îndatorată, ca agent și ca prietenă la care țin foarte mult.

Editorul meu stelar, Venetia Butterfield, a crezut în mine, m-a încurajat, a redactat neobosită această carte și a dat dovadă de mai multă răbdare decât aș putea avea eu. A participat cu întreaga ei inteligență, cunoaștere, concentrare și energie, reușind să dea cea mai bună formă cărții O să treacă și asta. Fiecare întâlnire, fiecare discuție și fiecare redactare a fost marcată de afecțiunea noastră profundă, de respect și încredere reciprocă. Îți mulțumesc din toată inima.

Îi sunt recunoscătoare lui Maisy Ash, care a lucrat din greu și a găsit sute de articole excelente referitoare la fiecare temă, oferindu-mi note clare pentru toate. Magdalen Howard a explorat cu inteligență domeniul dezvoltării la

vârsta adultă și a distilat cercetările, oferindu-mi un conținut minunat de coerent pentru secțiunile despre dezvoltarea pe parcursul vieții, contextul și definițiile fiecărei generații, lucruri pentru care îi sunt extrem de recunoscătoare. Ochiul atent la detalii al expertului Ben Kalin a făcut ca bibliografia și datele cercetărilor să fie și mai precise.

Am norocul imens de a putea să-i trec pe această listă pe oamenii fantastici care au făcut comentarii pe marginea cărții de față: apreciez enorm feedbackul înțelept și ideile terapeuților Geraldine Thomson, Tracy Jarvis, dr. Belinda Giles și Christabel McEwan. Dr. Thomas Vann mi-a fost un ghid bine informat pentru secțiunea despre Identitate. Haydn Williams, CEO al Asociației Britanice de Consiliere, mi-a oferit sfaturi excelente, pe care le-am apreciat foarte mult. Prieteni apropiați și mai îndepărtați au fost minunat de generoși cu timpul, cu experiența și ideile lor: Rachel Wyndham, Catherine Soames, Juliet Nicolson, Jane Northumberland, James Leigh-Pemberton, Ann Pleshette-Murphy, Cari Rosen, Anya Hindmarch, Clare Asquith, dr. Helen Asquith, Kate Weinberg, Joanna Weinberg, Sue Peart, Cathy Rentzenbrink, Amrita Das, Fiona Golfar, Raqhee Haque, Johan Jensen și Ben Seary. Tuturor le sunt extrem de recunoscătoare pentru o astfel de dovadă de prietenie.

Doresc să menționez ca surse de inspirație și ghiduri constante din anii mei de documentare, de scrieri și de predare, pe marii teoreticieni ai psihoterapiei: Sigmund Freud, Carl Rogers, John Bowlby și Fritz Perls și, mai recent, Esther Perel, Helen Fisher și John Gottman, pentru a numi doar câțiva. Am absorbit ideile lor, mi le-am însușit și recunosc profunzimea influenței lor asupra mea și a scrierilor mele.

Pentru a menține lectura cursivă, nu am inserat în text note de subsol. Acestea pot fi găsite la pp. 377-395. Îmi cer sincere scuze dacă există erori sau omisiuni, pentru care îmi asum întreaga răspundere.

Echipa de la Viking Penguin a fost minunată: doresc să le mulțumesc mai ales lui Marianne Tatepo, precum și lui Isabel Wall, Julia Murday, Hazel Orme, Corinna Bolino, Emma Brown și Ellie Smith.

Soțul meu iubit, Michael, cu care m-am căsătorit de cinci ori, m-a învățat și mi-a ținut piept, a râs împreună cu mine, m-a scos din minți, dar, mai mult

decât orice, m-a iubit și m-a lăsat să-l iubesc vreme de zeci de ani. El crede în mine atunci când eu mă —, este puterea mea secretă. Copiii noștri, Natasha, Emily, Sophie și Benjamin, și partenerii lor, Rich, Keenan, Jake și Drusie, cu toții au adus sugestii profunde și m-au susținut cu iubirea lor, atunci când eram acaparată de acest proiect. Le sunt veșnic recunoscătoare tuturor.